TUTTO NUOVO
116 pagine di ricette

Cotto e mangiato

COTTO E MANGIATO MAGAZINE MENSILE ANNO 5 - € 1,50

la cucina facile, veloce e di qualità

N°2 FEBBRAIO 2018

SOLO 1,50€

SALVA SPESA
MENU PER 4 A 12 EURO

DOLCI DI CARNEVALE
FRITTI O AL FORNO REGALANO GIOIA

Lasagne
CUPCAKE
fontina e zucca
pag. 44

ARANCINI & SUPPLÌ
6 farciture differenti con carne, ortaggi e pesce

Cucinare con fantasia
Tagliatelle al cacao, gnocchi colorati, seppie con mele e patate

1 FEBBRAIO 2018 - AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF; E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

80002
9 772532 053007

Crocchette di ossobuco
pag. 30

SCUOLA DI CUCINA
QUICHE AI PORRI NELLA VERSIONE LIGHT
E UOVA IN CAMICIA PERFETTE

SAN VALENTINO
CAMEMBERT FONDENTE
OSTRICHE AL LIME
PASTA PICCANTE AL GINEPRO
TARTARE AL PEPE ROSA

Ravioli crema e marmellata
pag. 54

LAURETANA
DA SEMPRE LA MIA ACQUA
DI BENESSERE

Claudio Marchisio per Lauretana

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
Lauretana	14	1.0	0.55
Monte Rosa	16.4	1.2	0.54
Sant'Anna di Vinadio	22	1.5	0.9
S.Bernardo Rocciaviva	34.5	0.8	2.5
Voss	44	6	N.D.
Levissima	80	1.9	5.8
Acqua Panna	139	6.4	10.6
Fiuggi	145	6.3	9
Rocchetta	174.1	4.13	N.D.
Fiji	224	18	N.D.
Evian	309	6.5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4.1	N.D.
Vitasnella	396	3.4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2017-2018.

LAURETANA®
L'acqua più leggera d'Europa
consigliata a chi si vuole bene

La scelta dell'acqua da bere ogni giorno ha un ruolo di primaria importanza per il benessere.
Le acque minerali non sono tutte uguali! Lauretana è un'acqua di qualità, completamente pura, dalla leggerezza straordinaria e dalle proprietà uniche, che depura e purifica l'organismo ogni giorno. Condividi i suoi valori di prodotto e di brand: entra nel mondo Lauretana, da sempre l'acqua scelta da Claudio Marchisio!

segui il benessere
#MarchisioPerLauretana

lauretana.com

WWW.SGI.TO.IT

Sommario

N°2 Febbraio 2018

Sommario

N°1 Febbraio 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Brambilla
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato1> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

REALIZZAZIONE - SERVICE

OpenEyes FIlm

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Marilena Bergamaschi, Andrea Bevilacqua, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo), Paola Oriunno, Francesca Cogoni, Liliana Barina e Debora Polisena, dott.ssa Monica Cimino, Alice Mazzo, Luca Turchi.

Foto di copertina: Bruno Ruggiero

PROGETTO GRAFICO
Art Director **Massimo Zingardi**

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta Gugliermetto Experience.

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano, tel. 02 36687599, fax 02 87242030; e-mail: redazione@cottoemangiatomagazine.it

SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS, Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze, Mela Verde

DIRETTORE EDITORIALE
Andrea Brambilla

Direzione, redazione, amministrazione:
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227242
<COTTO E MANGIATO1>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia: m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero: Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.
www.sportnetwork.it

Sede legale: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
Uffici Milano: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621 Fax 02.3496450
Uffici Roma: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461 Fax 06.49246401

Certificato ADS n. 8213 del 3/2/2017

Periodico associato alla FIEG (Federazione Italiana Editori Giornali)

BANCHE DATI DI USO REDAZIONALE
In conformità alle disposizioni contenute nell'allegato A.1 del D.Lgs 196/2003, nell'art. 2, comma 2, del "Codice Deontologico relativo al trattamento dei dati personali nell'esercizio dell'attività giornalistica ai sensi dell'art. 139 del D. Lgs 196/2003, del 30/06/2003" la Conti Editore S.r.l. rende noto che presso la sede esistono banche dati di uso redazionale.
Ai fini dell'esercizio dei diritti di cui all'art.7, s.s. del D.Lgs. 196/2003, le persone interessate potranno rivolgersi a: Conti Editore S.r.l. - Via del Lavoro 7, 40068 San Lazzaro di Savena (BO), tel. 051.6227101, Fax 051.6227309.
Responsabile del trattamento dati (D.Lgs 196/2003): Andrea Brambilla
Tutti gli articoli contenuti in <Cotto e Mangiato1> sono da intendersi a riproduzione riservata ai sensi dell'Art. 7 R.D. 18 Maggio 1942 n. 1369.

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178
intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.56561653
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C107605

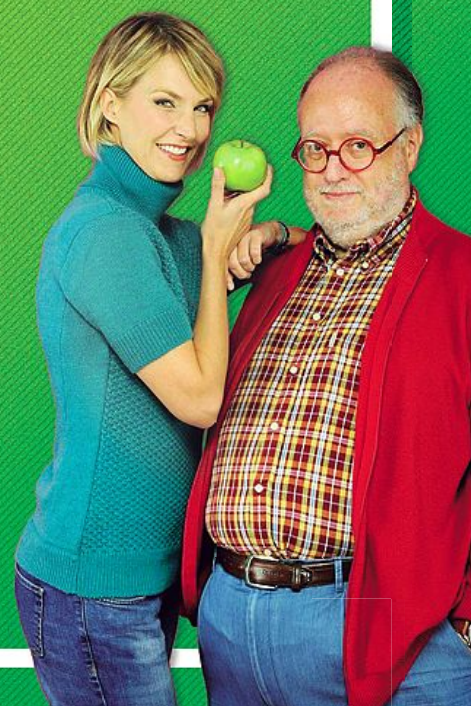
UNA

MelaVerde
al mese

TI PORTA

nel buono

PAESE

GLI ITINERARI GOLOSI DI **MELAVERDE**
SONO ANCHE **IN EDICOLA**.

{ Festeggiare a tavola }

Il proverbio vuole che con la Befana siano finite le feste. Non è vero! **San Valentino** e **Carnevale** sono due appuntamenti di febbraio che ci spingono a festeggiare ancora e anche in questi casi la cucina ha un ruolo importante. Una cena romantica per coronare il proprio amore e i classici dolci di carnevale sono al centro di queste due ricorrenze. E noi di Cotto e mangiato magazine abbiamo deciso di aiutarvi a festeggiare con due servizi speciali dedicati alla cucina di questi eventi. Ricette sfiziose, e magari afrodisiache, per una cenetta rigorosamente a due e un menu divertente e non solo di dolci per festeggiare tra i mille colori che da sempre caratterizzano il carnevale. Nel rispetto di una cucina facile, veloce, ma di qualità che da sempre contraddistingue Cotto e mangiato magazine. L'attenzione ai **prodotti di stagione** è fondamentale per una corretta dieta mediterranea e noi ogni mese vi diamo tante ricette e suggerimenti per una corretta e varia alimentazione, dal prodotto del mese, in questo numero le cipolle spesso presenti nei nostri piatti, ai menu completi pensati dal nostro chef per ricevere, ma che possono essere "smontati" a piacere e reinventati. E come sempre, per concludere il **menu salvaspesa**, perfetto per far quadrare i conti i n famiglia con l'aumento delle spese che ci ha riservato anche questo 2018. Buon divertimento in cucina!

La posta

SOS SAN VALENTINO!

Ciao amici di Cotto e Mangiato, vorrei preparare qualcosa di speciale per la sera del 14 febbraio. Ma non ho idee... Mio marito ha un palato raffinato e gusti molto decisi. Mi piacerebbe stupirlo con un menu gourmet. Avete idee da suggerirmi? Grazie!

Ornella, Pisa

Ciao Ornella, per un San Valentino indimenticabile puoi prendere spunto dal nostro servizio a pag. 90. Qui trovi tante ricette interamente dedicate alla festa più romantica dell'anno. Dal cocktail al dolce, puoi divertirti con piatti stuzzicanti e veloci da preparare, tutte per 2 persone. Provane qualcuna e poi scrivici ancora per raccontarci com'è andata.

OLIO AL POSTO DEL BURRO

Mi piace preparare le torte, anche quelle salate. Ma il mio colesterolo mi suggerisce di andarci piano con il burro. Certo, è un peccato perché dà un sapore e una fragranza speciale. Ma penso che anche con l'olio otterrò risultati ottimi. Come posso sostituirlo? Mi date qualche dritta sulle quantità?

Alvise, Mestre

Caro Alvise, no panic... utilizzando l'olio nell'impasto, i dolci risulteranno sicuramente più sani, grazie alla presenza dei grassi "buoni", più fragranti e leggeri, più consistenti e morbidi. I dolci all'olio si mantengono fragranti a lungo, più di quelli al burro che tendono a seccare. Sicuramente otterrai grandi risultati, sia per le preparazioni dolci che per quelle salate. Puoi sostiture la quantità di burro richiesta dalla ricetta con 2/3 d'olio di mais. Per esempio: se la ricetta prevede 100 g di burro puoi utilizzare 80 g di olio. Ottimo anche quello di arachidi.

Mio Forno

DA OGGI IL BUON PANE A CASA TUA

eQuilibrio

eQuilibrio è il nuovo preparato ricavato dall'esperienza di **PIERGIORGIO GIORILLI** che si fonda sul perfetto bilanciamento di risorse naturali come: **quinoa rossa, miglio, amaranto e olio extravergine d'oliva.** Questa particolare combinazione d'ingredienti è stata studiata su misura per tutti coloro che sposano la causa del benessere e della forma fisica senza rinunciare al gusto e al sapore.

AGGIUNGERE SOLO ACQUA E SALE

Pan di Grano Saraceno

Per rispondere alla crescente domanda di prodotti funzionali, vi proponiamo questo delizioso pane studiato per il benessere del consumatore; infatti oltre ad essere una fonte equilibrata di minerali, vitamine, acidi grassi polinsaturi, omega 3, proteine, apporta fibre alimentari provenienti da diverse fonti per un'ottima funzionalità intestinale

Arsorì

Dall'antica tradizione Pugliese del grano arso e dalla tradizione Alessandrina del riso integrale, uniti in un sodalizio con i semi di girasole per un pane unico nel suo genere per tipologia e per bilanciamento di sapori.

Mastro Senatore Cappelli

Caratterizzato da oltre il 90% di grano Senatore Cappelli, questo è un preparato completo è bilanciato e di facile impiego, esso garantisce un risultato costante e di grande qualità.

Tel +39.035.992159 - Fax +39.035.4991564
via Delle Industrie, 1   24040 Filago (BG)

info@alpimix.com
alpimix.com

L'opinione di **Tessa**

{ In vino veritas }

Essendo cresciuta in Toscana, vicino a Bolgheri, ho sin da piccola respirato **la cultura del buon vino rosso**. Immancabile sulla tavola dei nonni, su quella di mio padre e poi sulla mia. Ogni sorso è un momento di relax da condividere con amici e parenti. Ma quanto davvero conosciamo il vino?
Oggettivamente è un mondo infinito, fatto di mille uvaggi, bland, tagli, lavorazioni in vigna e in cantina. Se non si studia un po', non si degusta con qualcuno che ne capisce qualcosa, ci si limita a: "questo vino è buono e questo no", confondendo quello che in realtà dovrebbe essere un "non mi piace" con una verità assoluta. Il "non mi piace", poi, è molto legato alla propria conoscenza, esperienza degustativa, educazione al gusto.
Sino a qualche anno fa sorridevo sentendo i sommelier descrivere con termini incomprensibili i vini che presentavano. Mi sembravano membri di una casta come Don Abbondio che usava il latino per non farsi capire. Che inesperta e presuntuosa!
Oggi, dopo essere diventata una **"piccola produttrice di vino"** in Sardegna, aver frequentato il corso dell'Ais ed essere stata nominata "sommelier onoraria" dalla Fisar, posso solo ammettere che non esistono termini più adatti, di quelli usati, per descrivere la complessità visiva, olfattiva e gustativa di questo straordinario "succo d'uva fermentato" che la natura regala.
In un bicchiere possono essere contenute decine di sfumature odorose, alcune leggere, altre forti e durature (persistenti!). Per non parlare di quello che può regalare al gusto. Come in una caccia al tesoro, guidata da esperti maestri, si possono scovare milioni di tesori per le nostre papille gustative. Lo ammetto degustando un buon vino rosso perché ... in vino veritas!

BULBI aromatici e preziosi

Bianche, rosse e dorate le cipolle sono un ingrediente tanto povero quanto irrinunciabile. In cucina sono una presenza discreta ma costante, perché esaltano il sapore di ogni alimento

Il soffritto

È la base di sughi, ragù e risotti. Per prima cosa, tagliate a dadini una cipolla, piccola e soda, una carota novella e un gambo di sedano. Trasferite il trito in una padella antiaderente e unite l'olio extravergine, calcolando un cucchiaio a persona, quindi stufate a fiamma dolce, mescolando con cura. È pronto quando la cipolla è morbida e dorata.

LA RICETTA

Zuppa di cipolle

Per 4 persone: sbucciate le cipolle ed eliminate la parte centrale, in questo modo avranno un gusto più dolce. Tagliatele quindi ad anelli sottili. Trasferitele in una pentola e fatele cuocere 10 minuti a fuoco basso con il burro e l'olio, mescolando in modo che prendano colore senza bruciarsi. Poi, spolverizzate con la farina e mescolate ancora. Versate il brodo vegetale, alzate il fuoco e fate cuocere ancora 30 minuti; se serve, aggiungete altro brodo. Intanto, tostate le fette di pane. Togliete la zuppa dal fuoco, regolate sale e pepe, poi coprite con il pane tostato e l'emmentaler grattugiato. Passate in forno a 220°C con il grill acceso per 5 minuti, fino a che si forma una crosticina dorata.

INGREDIENTI

- **CIPOLLE DORATE** 600 g
- **BRODO VEGETALE** 1 l
- **BURRO** 50 g
- **OLIO EVO** 30 ml
- **FARINA** 1 cucchiaio
- **PANE TOSCANO** 4 fette
- **EMMENTALER** 100 g
- SALE E PEPE

QUICHE DI PORRI

Mondate e lavate 400 g di porri, poi tagliateli a rondelle sottili. Trasferiteli in una padella con poco olio e fateli appassire per 15 minuti circa; se serve, irrorate con poca acqua calda, quindi fate raffreddare. In una ciotola, versate 4 uova leggermente sbattute, 250 ml di panna fresca, sale e pepe. Unite al composto i porri ormai freddi e mescolate. In uno stampo da 28 cm di diametro disponete 1 rotolo di pasta brisée con la sua carta forno e bucherellare la pasta con una forchetta. Per farcire, spolverizzate il fondo con 100 g di emmentaler grattugiato e poi versate il composto di panna, uova e porri. Cuocete in forno statico preriscaldato a 180°C per 35 minuti circa. Poi, sfornate la quiche e fate raffreddare.

IL CONSIGLIO

Il porro

È caratterizzato da piccoli bulbi bianchi e lunghe foglie verdi. Il suo aroma discreto si armonizza con gli altri sapori senza coprirli. La parte bianca si consuma cruda oppure appena scottata. Le foglie verdi contengono vitamina C e si possono usare, dopo lessatura, per insaporire salse, zuppe o sformati.

"Cipolla, luminosa ampolla..." l'ha definita Pablo Neruda, che prosegue: "Stella dei poveri, fata madrina avvolta in delicata carta, esci dal suolo, eterna, intatta, pura... E quando ti taglia il coltello in cucina sgorga l'unica lacrima senza pena. Ci hai fatto piangere senza affliggerci...". Eccola, la cipolla: un alimento povero, che fa pixangere al taglio, ma è immancabile in cucina, dove regala gusto a ogni alimento. Il suo nome scientifico è *Allium cepa*; come aglio, porro, scalogno, erba cipollina e asparagi, appartiene alla famiglia delle *Liliaceae*. Se ne consuma il bulbo, che si presenta in tre colori: rosso, giallo/dorato o bianco, la tinta dipende dalla varietà e dal tipo di terreno, per questo alcune cultivar crescono soltanto in zone particolari.

Le varietà più apprezzate

L'Italia circa 20 varietà di cipolle, alcune quasi dimenticate, che si possono dividere in tre grandi famiglie, distinte per il colore della buccia. Tra le varietà rosse la più rinomata è quella di Tropea, che vanta la denominazione Igp, si presenta in trecce o sfusa, ha la forma allungata, il colore violaceo-rosato, il sapore dolce e croccante. Tra le ramate la più comune è probabilmente quella di Parma, ottima base per il soffritto, si presta alla gran parte delle ricette. La ramata di Montoro, che si coltiva tra le province di Avellino e Salerno, ha un aroma più dolce e delicato. Le bianche hanno un gusto generalmente le più pungente, fa eccezione la pugliese bianca di Margherita Igp, apprezzata per l'elevata quantità di zuccheri e la scarsa presenza di composti solforati, che ne riduce il sentore acre; unico neo: non si conserva a lungo ed è disponibile solo da marzo-luglio. Inconfondibile la Borettana di Reggio Emilia, per la forma appiattita e la buccia giallo paglierino. Le piccole si usano per i sottaceti, le grandi si consumano fresche.
I cipollotti sono cipolle immature, raccolte quando il bulbo ha appena iniziato la crescita e il suo sapore è ancora delicato. Hanno una consistenza più morbida e un aroma più delicato. Quelli bianchi, dal gusto deciso, si utilizzano per i pinzimoni, alla griglia accompagnano sgombri, alici e tonno. I rossi, dal retrogusto dolciastro, esaltano le preparazioni in agrodolce.

Basta lacrime

Come orientarsi fra colori e varietà? In generale, le cipolle dorate o ramate sono ideali per risotti, soffritti, sughi, zuppe e da cuocere al forno. Le bianche sono più indicate per minestre, frittate e salse. Mentre le rosse si consumano crude, da sole o in insalata. È possibile tagliare le cipolle senza piangere? Lo chef

Rossa di Tropea Igp
Coltivata nelle province di Cosenza, Catanzaro e Vibo Valentia, è una varietà pregiata e dolce di sapore, ideale da consumare cruda. Si conserva secca e lavorata "a trecce".

Anelli fritti

Per 4 persone: sbucciate 4 cipolle grandi, tagliatele a fette piuttosto spesse e immergetele in una ciotola con acqua fredda. Per la pastella, versate in una ciotola 2 uova, 150 g di farina, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e 5 cucchiai di acqua frizzante fredda. Regolate sale, pepe e miscelate con una forchetta; se la pastella risulta troppo liquida, aggiungete altra farina, se invece è dura, bagnate con il latte. Scolate gli anelli di cipolla e immergeteli nella pastella. In una padella, scaldate abbondante olio di arachidi e friggete gli anelli, pochi alla volta, quindi asciugateli su carta da cucina e serviteli caldissimi accompagnati da ketchup e maionese.

Dorata
Dà il meglio nelle lunghe cotture: stufati, zuppe e ragù. Il suo sapore forte, invece, la rende poco adatta ad essere consumata cruda.

Bianca
Dal gusto pungente, è indicata per torte di verdura, frittate e focacce, ma è buona anche lessata e cotta alla griglia. Cruda in insalata risulta aromatica e croccante.

Cipollotti
Queste cipolle non ancora mature hanno un gusto più delicato, che viene esaltato nelle insalate.

Scalogno
Ha un sapore più delicato della cipolla, ma più aromatico, con una punta di aglio. Da preferire nelle preparazioni a base di verdure.

Rossa
Deve il colore alla quercitina, antiossidante che stimola il sistema immunitario e, assieme alla vitamina C, protegge i capillari. Da provare in insalata con semi di anice, finocchi e formaggio di pecora.

consiglia di lasciarle in freezer per almeno 30 minuti prima del taglio e soprattutto di usare sempre un coltello a lama liscia ben affilato.

Scalogno, per preparazioni stellate

Amato dagli chef, al punto che qualche anno fa Carlo Cracco gli ha dedicato il libro di ricette: "Se vuoi fare il figo usa lo scalogno", anche lo scalogno appartiene alla famiglia delle *Liliacea* come le cipolle. I due ortaggi sono simili nel gusto, però lo scalogno - tra i più pregiati c'è quello di Romagna Igp - è composto da un grappolo di bulbi. In cucina, regala note dolciastre e sentori leggermente agliati, è ottimo al forno o in agrodolce e spesso viene caramellato per esaltarne la dolcezza.

Porro, il più dolce della famiglia

Parente della cipolla, il porro la sostituisce egregiamente quando serve un aroma delicato. Le varietà estive sono piccole e tenere, quelle invernali hanno un sapore più intenso. Si consuma in genere la parte bianca: fresca e profumata è buona anche cruda, le foglie verdi, se cotte, danno gusto a zuppe e vellutate.

Cipolle rosse ripiene di formaggio e verdure

Per 4 persone, mondate 4 cipolle rosse e cuocetele al vapore per 7 minuti circa. Poi, tagliate le calotte e svuotate le cipolle, lavorando delicatamente con un coltellino e avendo cura di tenere da parte la polpa. Mondate una carota e una patata, quindi tagliatele prima a listarelle e poi a dadini. Riducete a dadini anche la polpa delle cipolle. In un tegame con olio evo e 30 g di burro, cuocete le verdure per 20 minuti circa. Regolate sale, pepe e spolverizzate con prezzemolo tritato. Riempite le cipolle con il composto di verdure, unite 100 g di Asiago a dadini e formaggio grattugiato. Disponete quindi le cipolle in una teglia, irrorate con abbondante olio evo e, se vi piace, profumate con un pizzico di noce moscata. Infornate a 180°C per circa 25 minuti.

Erba cipollina

LE FOGLIE fresche sono utili per insaporire il pesce e i formaggi freschi. L'erba cipollina è un ingrediente irrinunciabile della Jacket potato. Per prepararla, lavate la patata senza sbucciarla, ungetela con poco olio e adagiatela in una teglia. Cuocete per 20 minuti a 220°C, poi abbassate il forno a 190°C e continuate la cottura per 50 minuti, fino a che la buccia risulta croccante. Sfornate, praticate un taglio per il lungo sulla patata e farcitela con 2 cucchiai di panna acida, pepe ed erba cipollina sminuzzata.

Goloso cibo degli dei

Da polvere magica usata nell'antichità per rituali religiosi, oggi il cacao è diventato un ingrediente amatissimo in tutto il mondo

UN'ANTICA BEVANDA

Per i Maya era un alimento prezioso destinato a pochi eletti, in particolare a nobili e guerrieri. Ma secondo la leggenda, fu una divinità azteca, Quetzalcoatl ("Serpente Piumato"), dalla pelle bianca e dalla lunga barba di piume colorate, a inviare sulla Terra un albero di cacao come dono per gli uomini. La storia del Theobroma Cacao, questo il nome scientifico della pianta, inizia quindi in Centro e Sud America dove le antiche popolazioni locali utilizzavano i semi per preparare una bevanda simile a quella che conosciamo oggi.

DOLCE E SALATO

Il cacao si ricava dai semi di un albero che cresce in tutte le zone tropicali umide del mondo, dal Sud America all'Africa. dalla lavorazione di questi semi si ricavano il burro, la polvere e altri semi-lavorati che vengono utilizzati dall'industria dolciaria per preparare il cioccolato e altri prodotti a base di cacao. Ricco di ferro (è uno dei cibi che ne contiene di più), è un alimento prezioso oltre che goloso. Si utilizza da sempre per realizzare ricette dolci ma anche salate. Sapevi che in Campania si prepara un'ottima parmigiana di melanzane al cacao? Il cacao amaro, senza zucchero, dà un tocco in più a tante preparazioni. Perché limitarsi a usarlo solo a una semplice torta o a una cioccolata calda?

Torta al cacao, burro di arachidi e pretzel salati

Riducete a pezzetti 100 g di cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria con 120 g di burro di arachidi. Amalgamate bene e fate raffreddare. Nel frattempo montate 3 uova con 200 g di zucchero fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro. Setacciate in una ciotola 150 g di farina, 50 g di fecola, 20 g di cacao amaro e 1 bustina di lievito per dolci. Aggiungete alle uova il composto con cioccolato e burro di arachidi, poi gli ingredienti secchi setacciati, 50 ml di olio di semi e 50 ml di latte. Mescolate bene, poi versate il composto in una teglia da 22 cm di diametro, ben imburrata e infarinata, appoggiate sulla superficie della torta circa 12 mini pretzel e cuocete a 170°C per circa 40 minuti. Sfornate, togliete dalla teglia e lasciate completamente raffreddare.

Tagliatelle fresche al cacao

In una ciotola setacciate 400 g di farina 00 e aggiungete 40 g di cacao amaro setacciato. Fate un buco al centro e aggiungete il primo uovo, mescolate bene fino a quando non viene assorbito e poi aggiungetene altre 3. Traferite tutto sulla spianatoia e cominciate a lavorare l'impasto con le mani finché risulta abbastanza sodo e compatto. Se è troppo duro perché troppo secco aggiungete un cucchiaio d'acqua. Quando l'impasto sarà diventato liscio, avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare 30 minuti in frigorifero. Trascorso questo tempo, prendete la sfogliatrice, dividete l'impasto in 2-3 pezzi, infarinateli e passateli un paio di volte nel primo rullo, quello più largo. Man mano che l'impasto diventa più liscio, ripiegatelo su se stesso e ripassatelo nella sfogliatrice in rulli sempre più stretti fino a ottenere una sfoglia sottile di pasta fresca al cacao. A questo punto, potete cambiare rullo e ottenere le tagliatelle. La pasta fresca al cacao è ottima condita con una fonduta preparata con burro, formaggio grana e panna oppure semplicemente con burro e salvia, gorgonzola e noci, funghi e salsiccia. Tutti ingredienti adatti a questo tipo di impasto.

SPECIALE MALDIVE.

UNA NATURA D'INEGUAGLIABILE BELLEZZA, DOVE CIELO E MARE CRISTALLINO SI CONFONDONO E INFINITI CERCHI DI CORALLI SEPARANO LA TERRA DALL'OCEANO.

scopri le altre destinazioni: **SRI LANKA | OMAN | EMIRATI ARABI**

www.sportingvacanze.it
#solonellemiglioriagenziediviaggio

ESCLUSIVA SPORTING VACANZE INVERNO 2017/2018

La spesa di **Febbraio**

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

PRODOTTI DI STAGIONE

Frutta

Arancia, Avocado, Banana
Limone, Mandarino, Mela
Pera, Pompelmo

Verdura

Alloro, Carciofo, Carota
Cavolfiore, Cavolo broccolo
Cavolo cappuccio
Cavolo verza, Cicoria
Cipolla, Finocchio
Funghi, Insalata
Menta, Prezzemolo
Radicchio, Rapa
Ravanello, Rosmarino
Salvia, Sedano, Spinacio
Timo, Zucca

Pesce

Branzino, Calamaro
Canocchia, Capasanta
Cozza, Fasolare
Gambero rosa, Grongo
Moscardino, Murena, Nasello
Ombrina, Pagello fragolino
Pesce San Pietro, Polpo
Razza, Rombo, Sarago
Sardina, Scorfano, Seppia
Sgombro, Sogliola, Triglia
Trota, Vongola verace, Zerro

Topinambur delicato

È lontano parente del girasole e quando fiorisce in autunno si riconosce per i suoi bellissimi fiori gialli. Ma quello che rende davvero speciale questa pianta, in realtà, è il suo tubero. Ha una consistenza simile alla patata e il suo sapore ricorda quello del carciofo. Il topinambur è ricco di potassio, ha un basso indice glicemico ed è molto versatile in cucina: dopo averlo pelato, si può mangiare crudo in insalata, fritto, nel risotto o nelle vellutate. Si conserva nel frigorifero lontano da zone umide e avvolto in sacchetti di carta: a contatto con l'aria tende a raggrinzirsi.

Carote colorate

È grazie agli olandesi se oggi le carote sono arancioni. Alla fine del Seicento, infatti, in onore della dinastia degli Orange, riuscirono attraverso vari incroci a cambiarne il colore fino a darle quello che oggi tutti conosciamo. Ma la varietà viola non è scomparsa del tutto. Si trova ancora in commercio ed è ricca di antociani, potenti antiossidanti e antitumorali. Le carote arancioni, invece sono molto apprezzate per la presenza di licopene, precursore della vitamina A. Ottima e preziosa anche la loro lunga barba verde. Mai buttarla via: è perfetta per zuppe e insalate.

Calamari saporiti

Non è facile distinguerli dai totani, ma con un po' di allenamento è possibile. Le pinne laterali dei calamari sono romboidali e poste a metà circa del mantello, mentre quelle dei totani sono corte, triangolari e poste nella parte finale del corpo. Al momento dell'acquisto, la pelle del calamaro deve essere umida ma non bagnata e i tentacoli integri e sodi, che non si spezzano tirandoli.

LA RICETTA

CALAMARI AL POMODORO CON CAPPERI E OLIVE

Pulite 12 calamari da circa 120 g l'uno, lavateli e asciugateli, quindi dividete il corpo dalla testa e separate anche le ali. Tritate le ali con una costa di sedano e poi trasferitele in una ciotola. Aggiungete un ciuffo di prezzemolo, qualche foglia di basilico tritati e 50 g di pangrattato. Regolate di sale, pepe e mescolate con cura. Riempite la tasca dei calamari con questo composto. In una casseruola scaldate 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e fate insaporire 1 spicchio di aglio schiacciato, un peperoncino e un cipollotto tagliato fine. Poi, unite i calamari ripieni, 50 g di olive taggiasche, 10 g di capperi dissalati sotto l'acqua corrente, 200 ml di passata di pomodoro e i ciuffi di calamaro. Infine, profumate con un pizzico di timo e di origano. Cuocete a fuoco lento per almeno 5-10 minuti, regolate il sale e il pepe, quindi lasciate riposare con il coperchio per 5 minuti. Infine, servite e guarnite i piatti con qualche foglia di basilico.

CHI INVESTE IN PUBBLICITÀ SU STAMPA, HA MOLTO PIÙ DI UN RITORNO D'IMMAGINE.

OGNI INVESTIMENTO PUBBLICITARIO IN PIÙ SU CARTA STAMPATA TI DÀ DIRITTO A UN CREDITO D'IMPOSTA FINO AL 75% DEI COSTI SOSTENUTI.

La pubblicità su stampa quotidiana e periodica non dà solo grande visibilità al tuo business, ma un vantaggio economico rilevante. Oggi, infatti, se investi almeno l'1% in più rispetto all'anno precedente, potrai godere di un credito d'imposta fino al 75% sul costo degli investimenti incrementali. Una percentuale che sale fino al 90% per PMI e Start-up, e che puoi utilizzare per saldare contributi erariali o Inps.

***ART. 4, COMMA 1, D.L. N. 148, 16 OTTOBRE 2017.**
PER MAGGIORI INFORMAZIONI: PRESIDENZA.GOVERNO.IT/DIE

FIEG.IT

Yogurt bio al sambuco

L'aroma dei fiori di sambuco regala a questo nuovo yogurt magro un gusto delicato. Un prodotto dalla texture leggera e morbida, dove la cremosità dello yogurt si unisce alla delicatezza dei fiori di montagna.

www.fattoriascaldasole.it

Pasta fillo croccante

Sottili fogli separati uno per uno, una base pronta pensata per adattarsi a qualsiasi tipo di ricetta, dolce o salata, anche light: dagli involtini primavera, ai classici cestini con carne o verdura, fino agli strudel ricchi di gusto.

www.stuffer.it

Acqua da borsetta

L'acqua pret à porter da 25 cl è così mini e leggera che trova posto in qualunque borsa accanto a chiavi, portafoglio, cellulare. Si può portare anche nelle situazioni in cui gli altri formati non sarebbero adatti.

www.santanna.it

Crema di nocciole Igp

La nuova crema di nocciole con cacao contiene ben il 45% di Nocciole Piemonte IGP. Inoltre è senza olio di palma, senza latte aggiunto, senza glutine, è biologica e riesce a mettere d'accordo davvero tutti, anche i vegani.

www.achillea.com

Burger sani e superveloci

Quattro nuovi burger vegetali in quattro gustose ricette che richiamano la tradizione italiana: taccole e piselli, asparagi, classico, pomodoro e olive. Naturalmente ricchi di proteine vegetali, fibre e senza OGM.

www.sojasun.it

Pasta ricca di proteine

La pasta di ceci della linea Solare, ricca di aminoaci di e potassio, piace per il suo gusto pieno e delicato e si adatta alle esigenze degli sportivi ma anche di chi segue una dieta gluten free a basso indice glicemico.

www.farmo.com

Formaggio bio di carattere

Dopo una lunga e accurata stagionatura di circa 150-180 giorni, Torregio Bio diventa morbido vicino alla crosta e friabile al centro. Il latte bio gli conferisce un sapore aromatico e intenso, davvero unico nel suo genere.

www.arrigoniformaggi.it

San Valentino al cioccolato

Un cuore dolce con un'originale copertura di cioccolato extra fondente e cuoricini di zucchero. Nella confezione, diversi cartigli dedicati per personalizzare il proprio personale messaggio d'amore.

www.galup.it

Patate DOP di Bologna

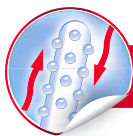
L'unica patata italiana prodotta e confezionata in una sola terra. La patata di Bologna D.O.P. ha polpa consistente, che la rende particolarmente adatta per preparazioni come il fritto, la cottura a vapore oppure al forno.

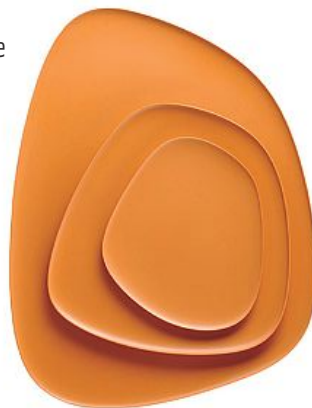
www.patatadibologna.it

Praline per veri gourmet

Una pralina senza olio di palma ma a base di olio extra vergine d'oliva italiano, con un perfetto equilibrio fra la dolcezza dell'amarena e la nota speziata del pepe nero. Per un San Valentino dolcissimo e da ricordare.

www.vaninicioccolato.com

Silver®Care
I 4 buoni motivi dell'igiene orale
1 ARGENTO ANTIBATTERICO
A contatto con l'acqua, l'argento sprigiona ioni attivi, che abbattono la carica batterica che invece resta sui normali spazzolini.
Ogni volta che ti lavi i denti con Silver Care, sei sicuro di utilizzare uno spazzolino perfettamente igienico.
2 TESTINA INTERCAMBIABILE
Quando la testina è consumata, non occorre buttare via lo spazzolino, ma basta cambiare semplicemente la testina.
3 ECOLOGICO
Meno plastica significa ridurre l'impatto dell'inquinamento ambientale!
4 MADE IN ITALY
Tutti i prodotti Silver Care sono realizzati interamente nel nostro stabilimento in Onara di Tombolo, Padova - Italy.
DURO
MEDIO
MORBIDO
Silver Care
silvercareone.com silvercaredentist.com piave.com

Suggestioni impressioniste
JANNELLI & VOLPI
Paesaggi naturali, linee morbide e sfumate, tonalità evocative: la nuova collezione di carta da parati French Impressionist firmata Jannelli & Volpi trae ispirazione dai meravigliosi dipinti di Claude Monet, Paul Cézanne e compagni. Una collezione dall'allure romantica e sognante, che trasferisce sulle pareti i motivi e le suggestioni cromatiche tipiche di questa importante corrente artistica di fine Ottocento. Il rollo in Tessuto non Tessuto misura 10 x 0,52 m. e costa 135 euro.
www.jannellievolpi.it

Geometrie inedite
KARTELL
Ideato dal designer Jean-Marie Massaud, Namasté è un set di 3 piatti/vassoi in melammina di diverse dimensioni. La loro forma irregolare e giocosa ricorda un po' quella dei sassi piatti. Disponibili in tre varianti di colore (arancio, nero oppure nero/grigio/tortora), vengono proposti esclusivamente in set da 3 pezzi al costo di 104 euro.
www.kartell.com

Senza gravità
TOSCOT
Più che una lampada, un vero e proprio oggetto d'arredo che conferisce all'ambiente un tocco innovativo e peculiare. La serie Newton nasce dal desiderio di sviluppare qualcosa che sembra voler sfidare la legge di gravità formulata da Sir Isaac Newton. Realizzate in maiolica rossa, in tre differenti misure, le lampade sono disponibili in versione da tavolo, a muro o come sospensione. Prezzo a partire da 190 euro. www.toscot.it

Dettagli romantici
IKEA

Non solo per San Valentino, queste graziose decorazioni a forma di cuore permettono di personalizzare l'illuminazione in base all'umore o alla ricorrenza tutte le volte che si vuole. Utilizzate sulle piante, sulle finestre, sui ripiani o dove la fantasia vi suggerisce, donano una nota colorata e divertente. Set da 12 pezzi, 2,99 euro.
www.ikea.com/it

Magia in cucina
NORMANN COPENHAGEN

Illusion è una linea di strofinacci in cotone 100% caratterizzati da fantasiosi pattern geometrici che traggono spunto dalle illusioni ottiche. La designer Anne Lehmann ha ideato cinque motivi, ciascuno in due varianti di colore. Prezzo 13,25 euro.
www.normann-copenhagen.com

Pezzi unici
IITTALA

Ideata dai fratelli Bouroullec, Ruutu (in finlandese: diamante) è una collezione di vasi dalla forma di un parallelepipedo perfetto. Ogni pezzo è unico, in vetro soffiato a bocca. Disponibili in 5 dimensioni e numerosi colori. Prezzo da 99 euro.
www.iittala.com/it

Pop & chic
H&M HOME

Per una tavola dallo stile glamorous e sbarazzino, ecco la ciotola in porcellana con motivo stampato e bordo superiore dorato proposta da H&M Home. Disponibile anche in versione tazza con manico. Costa 7,99 euro.
www2.hm.com/it

Linee armoniose
ATIPICO

Da un'idea della giovane designer Cristina Celestino, le caraffe Miuccia rendono omaggio alla creatività femminile e alla città di Milano, capitale internazionale della moda. Raffinate e briose, sono realizzate in vetro borosilicato soffiato a mano e rievocano nella forma l'aggraziata silhouette del corpo femminile. Altezza da 22 a 32 cm. Prezzo a partire da 150 euro.
www.atipico.it

Leggero come un petalo
BUGATTI

Sembra quasi librarsi in volo il centrotavola Petalo del brand Bugatti. Essenziale ma al contempo estremamente elegante, colpisce per il design accattivante, dove spiccano la levità delle forme e il profilo ondulato. Realizzato in acciaio Inossidabile, poggia su una sottile lastra d'acciaio. È disponibile nella versione cromo o colorato (bianco, rosso e nero). Prezzo da 120 euro.
www.casabugatti.it

La cantina perfetta
FRIGO2000

Le cantine per il vino Sub-Zero sono il massimo in termini di bellezza, tecnologia e attenzione al dettaglio. Sono dotate di due zone di temperatura separate che consentono di impostare le temperature ideali (+5°C, +18°C), sia per servire che per conservare il vino. Hanno, inoltre, un compressore silenzioso con sistema anti-vibrazione. Sono disponibili sia modelli sottopiano, ma anche free-standing e a colonna, nella versione monoporta e monoporta con cassetti frigorifero. E per conservare le bottiglie più preziose è disponbile un apposito lucchetto per tenere sempre sotto controllo l'accesso alla cantinetta. Prezzo su richiesta. www.frigo2000.it

Dolci cuori
MORONI GOMMA

Per festeggiare San Valentino in dolcezza nasce Heart Cake Portion, Un comodo stampo in 100% platinum silicone che si divide in 4 comode porzioni singole di torta a forma di cuore, personalizzabili con diversi ingredienti. La divisione consente anche di personalizzare la vostra torta con differenti ricette. Si può mettere in microonde, in forno, in lavastoviglie e in frigorifero. Costa 21 euro. www.moronigomma.it

Servire in tavola con stile
HENRIETTE

Il marchio sammarinese Henriette dal 1996 veste la casa e la tavola con personalità e un pizzico di glamour. Le casserruole in porcellana della collezione Cottage hanno un design vintage, elegante e raffinato, e sono coloratissime. Portano allegria in tavola e valorizzano ogni tipo di piatto, dall'antipasto al dolce. Non passeranno certamente inosservate. Prezzo a partire da 28 euro. www.henriette.sm

Un pasto completo diviso per tre
TESCOMA

Con la padella a 3 scomparti, puoi cucinare la portata principale e due contorni: ha dei separatori che la dividono in una metà e due quarti, così scegli lo scomparto della misura più adatta ad ogni portata che preparerai. Ha il rivestimento antiaderente per impedire ai cibi di attaccare e di bruciarsi. Costa 46,90 euro. www.tescomaonline.com

Così il pane è sempre fresco
WESCO

Il portapane in acciaio verniciato a polvere di alta qualità arreda la cucina e conserva perfettamente il pane, i biscotti e altri prodotti da forno conservandoli fragranti a lungo grazie alla perfetta ventilazione interna. Disponibile in diversi colori Costa 79,90 euro. www.wesco.de/en/

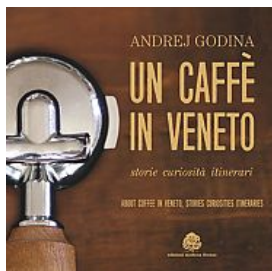
Succhi e dessert
PANASONIC

La nuova Slow Juicer MjJ-L500 è compatta, silenziosa e semplice da usare. Si pulisce facilmente e prepara velocemente succhi mantenendo gli elementi nutritivi durante la spremitura. Inoltre, grazie all'accessorio per ricette di frutta ghiacciata, prepara anche dessert freddi. Perfetto per tutta la famiglia. Costa 229,99 euro. www.panasonic.com/it

Un cuore di ghisa
LE CREUSET

Per una cena romantica da ricordare, non può mancare una cocotte in ghisa smaltata a forma di cuore. La ghisa è un eccellente conduttore di calore ed è anche uno dei migliori materiali da utilizzare in cucina. I cibi non bruciano e non restano crudi all'interno. E poi, è bellissima da portare in tavola. Prezzo 159 euro. www.lecreuset.it

Un caffè in Veneto

Un nuovo capitolo della collana dell'Italia del caffè scritta da un esperto internazionale di questa bevanda tanto amata in tutto il mondo. Storie, curiosità e itinerari per raccontare il grande lavoro, la passione e la qualità che c'è dietro ogni singola tazzina di caffè anche in questa regione d'Italia.
Andrej Godina, Edizioni Medicea Firenze, 264 pagg., 25 euro.

Il grande libro delle frittate

Dalla frittata con barbabietole rosse e pecorino a quella con code di gamberi, fino alla più classica di tutte: con cipolle, alla Fantozzi. Un'indispensabile raccolta per preparare ricette a base di uova, nel rispetto delle tradizioni e della stagionalità.
Morello Pecchioli e Monica Sommacampagna, Gribaudo, 288 pagg., 9,90 euro.

Menu color zafferano

Preziosa come l'oro, la spezia gialla arricchisce di sapore ogni ricetta. Dall'antipasto al dolce

foto di
BRUNO RUGGIERO
ricette di
ANDREA BEVILACQUA

Uova in camicia su cavolfiori speziati

LAVATE e riducete il cavolfiore a rosette. Trasferitele in padella con un filo d'olio e 3 cucchiai d'acqua. Regolate il sale e cuocete con il coperchio per circa 10 minuti. A questo punto, unite lo zafferano, mescolate e lasciate cuocere a fuoco vivace per altri 2 minuti.

METTETE sul fuoco un tegame d'acqua, unite un cucchiaio di aceto e scaldate a fiamma dolce. Prima del bollore, mescolate con un cucchiaio per creare un vortice, aprite un uovo facendolo scivolare nel centro del vortice e cuocete per 3 minuti circa. Quando il tuorlo è avvolto nell'albume, recuperatelo con la schiumarola. Ripetete l'operazione con ogni singolo uovo.

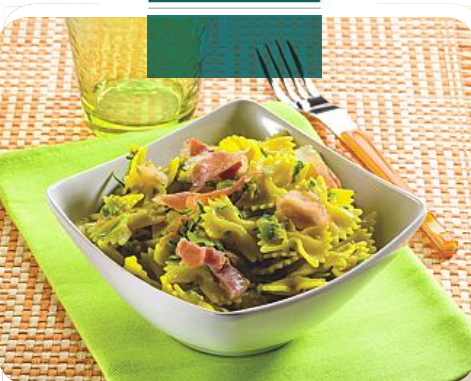
IN UN PADELLINO scaldate la panna e unite il gorgonzola a pezzetti. Poi, spegnete il fuoco e mescolate per sciogliere il formaggio completamente. Per servire, disponete le rosette di cavolfiore al centro del piatto, adagiatevi sopra due uova, insaporite con la salsa al formaggio e condite con pepe e olio.

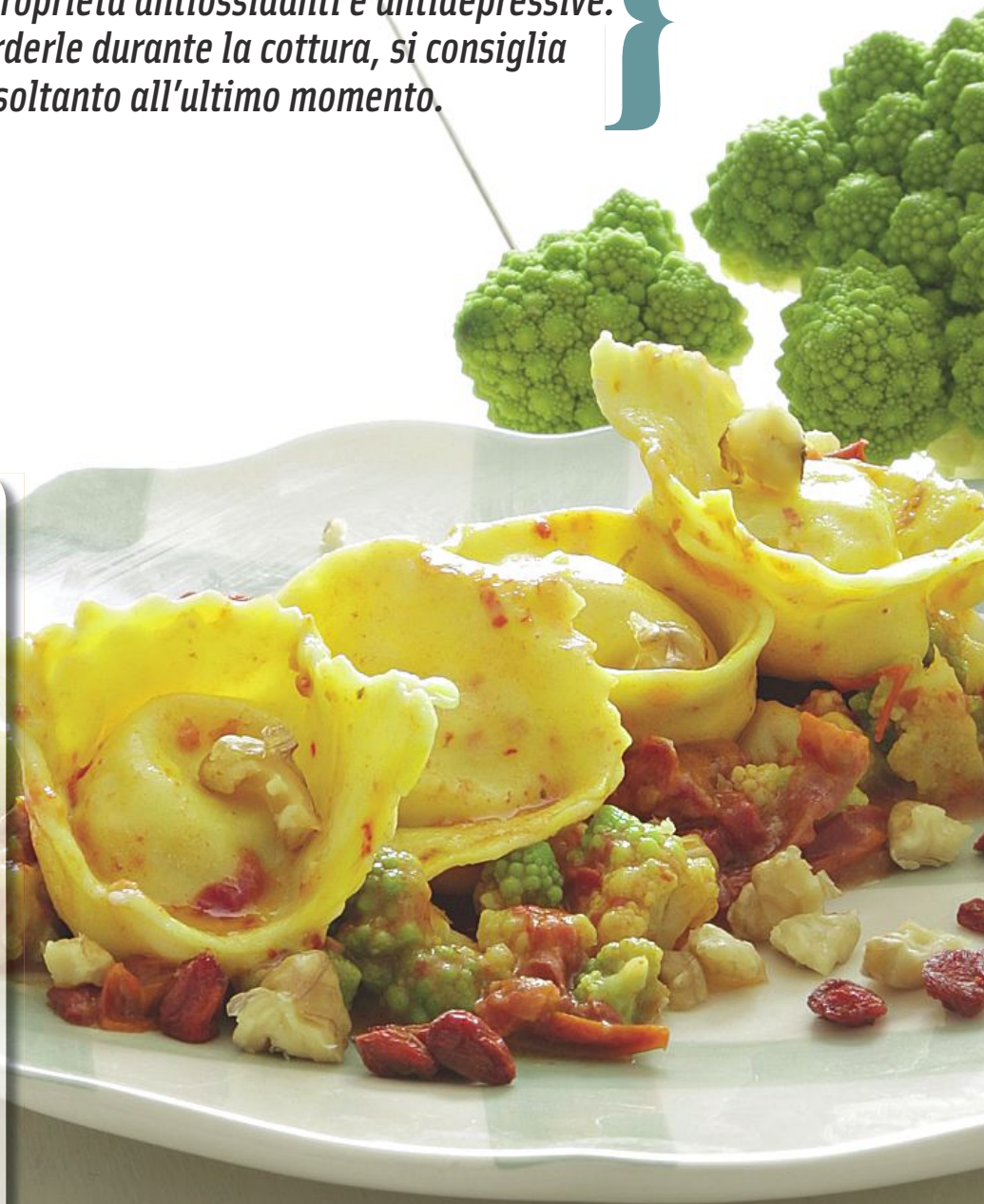
6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 15 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

UOVA 12 intere
CAVOLFIORE 1
GORGONZOLA DOLCE 200 g
PANNA FRESCA 75 ml
ZAFFERANO 2 bustine
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
ACETO BIANCO
SALE, PEPE

Lo zafferano è una spezia costosa, circa 12 euro al grammo, ha proprietà antiossidanti e antidepressive. Per non disperderle durante la cottura, si consiglia di aggiungerlo soltanto all'ultimo momento.

LA VARIANTE

Farfalle speck zafferano e zucchine

LAVATE e mondate 600 g di zucchine e tagliatele a tocchetti, quindi riducete a listarelle 100 g di speck. Cuocete al dente 480 g di farfalle. In una padella con poco olio già caldo, saltate le zucchine per 5 minuti, quindi regolate sale e pepe. Sciogliete una bustina di zafferano in 3 cucchiai d'acqua calda e aggiungetela alle zucchine. Scolate la pasta e versatela nella padella con le zucchine, fate cuocere per qualche minuto e poi unite lo speck a listarelle. Lasciate insaporire per 1 minuto e servite.

{ Piatto: *Tognana* }

Ravioli gialli di gorgonzola con broccolo romanesco

1. DISPONETE la farina a fontana sulla spianatoia e rompete le uova al centro, poi unite i pistilli di zafferano. Mescolate con una forchetta e quindi impastate energicamente; se necessario, aggiungete un cucchiaio d'acqua tiepida per ammorbidire l'impasto. Continuate a lavorare fino a quando la pasta risulta liscia e compatta. Poi, avvolgetela nella pellicola e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

2. PER IL RIPIENO spezzettate il gorgonzola in una ciotola, quindi unite il Parmigiano grattugiato e mescolate con cura per ottenere un composto sodo e omogeneo.

3. TIRATE la pasta con il mattarello o con l'apposita macchina fino a ottenere una sfoglia abbastanza sottile. Poi, ricavate tanti quadrati, versate un cucchiaino di ripieno al centro di ognuno e chiudete triangolo, avendo cura di inumidire i bordi. Premete i bordi con una forchetta e quindi ripiegate le punte per sigillare.

4. PER IL CONDIMENTO dividete il broccolo romanesco in rosette e lessatele per 5 minuti in acqua salata, poi raffreddate in acqua e ghiaccio e quindi frullate. Scolate i pomodori secchi e tagliateli a listarelle, quindi fateli rosolare in una padella con un filo d'olio e l'aglio pelato.

5. AGGIUNGETE le rosette nella padella e lasciate cuocere per 8 minuti circa. Lessate i ravioli in acqua salata fino a quando salgono in superficie. Prelevateli con la schiumarola e versateli direttamente nella padella con il broccolo, quindi fate saltare a fiamma vivace per 2 minuti. Per servire, decorate i piatti con noci spezzettate e bacche di goji.

INGREDIENTI

- FARINA 00 400 g
- UOVA 4
- PISTILLI DI ZAFFERANO 5 g

PER IL RIPIENO

- GORGONZOLA DOLCE MORBIDO 300 g
- PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiai

PER IL CONDIMENTO

- POMODORI SECCHI SOTTOLIO 150 g
- BROCCOLO ROMANESCO 300 g
- AGLIO 1 spicchio
- GHERIGLI DI NOCE 50 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- BACCHE DI GOJI
- SALE E PEPE

INGREDIENTI

OSSI BUCHI 6
SEDANO una gamba
CAROTA 1
CIPOLLA 1 media
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
UOVA 2
PATATE 4
PORRO 1
LIMONE 1, la scorza
ZAFFERANO 1 bustina
BRODO DI CARNE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
OLIO DI ARACHIDI
PARMIGIANO REGGIANO
FARINA
PANGRATTATO
SALE E PEPE

PER LA GREMOLADA
LIMONE 1, la scorza
PREZZEMOLO 20 g
AGLIO 1 spicchio

Crocchette di ossobuco su galletta di patate

1. TRITATE cipolla, sedano e carota e fate rosolare in una casseruola. Infarinate leggermente gli ossibuchi, poi disponeteli in una padella antiaderente con poco olio e lasciate rosolate. Appena hanno preso colore, trasferiteli nella casseruola con le verdure e irrorate con il vino bianco, quindi coprite con il brodo e cuocete per circa 50 minuti.

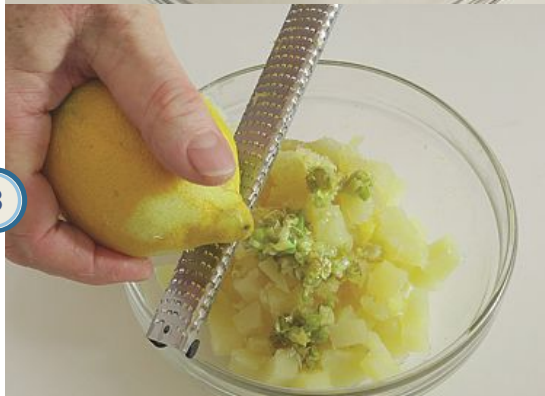
2. LASCIATE intiepidire la carne e sminuzzatela con il coltello. Poi, con un cucchiaino, estraete il midollo e trasferite tutto in una ciotola. Aggiungete il Parmigiano grattugiato, le uova e insaporite con un cucchiaio del fondo di cottura degli ossibuchi, avendo cura di tenere da parte il resto del fondo. Impastate e formate delle crocchette di circa 3-4 cm di lunghezza, quindi passatele nel pangrattato.

3. LESSATE le patate, pelatele ancora calde e lasciate raffreddare. Intanto, fate rosolare il porro tritato. Poi, tagliate le patate a dadini e mettetele in una ciotola, aggiungete il porro rosolato, la scorza di limone grattugiata, lo zafferano e regolate sale e pepe. Poi, con l'aiuto di un coppa pasta, formate delle gallette rotonde, cospargetele di Parmigiano grattugiato e fatele gratinare in forno sotto il grill.

4. FRIGGETE le crocchette di ossobuco in abbondante olio di arachidi e fatele asciugare su carta da cucina. Per la gremolada, tritate il prezzemolo con la scorza di limone e l'aglio, quindi mescolate con cura. Per servire, disponete nel piatto una galletta di patata e adagiatevi sopra le crocchette di ossibuchi. Condite con la salsa di cottura e la gremolada.

1

2

3

4

Piatto: *Alessi*

Quenelle di cioccolato con salsa profumata

PER LE QUENELLE lasciate la gelatina in ammollo in acqua fredda. Scaldate il latte con la panna e poi unite i tuorli leggermente montati con lo zucchero. Cuocete a bagnomaria per 10 minuti, fino a quando il composto inizia ad addensarsi. Poi, unite il cioccolato e la gelatina strizzata, mescolando per ottenere un composto liscio e omogeneo.

PER LA SALSA ALLO ZAFFERANO montate leggermente i tuorli con lo zucchero. Portate a bollore la panna con il latte e la vaniglia e poi versate il tutto sul composto di tuorli e zucchero. Cuocete a bagnomaria per 10 minuti. Quando la salsa comincia ad addensarsi, togliete dal fuoco e unite lo zafferano, fino a ottenere un colore giallo pallido.

PER IL CIOCCOLATO CROCCANTE sciogliete 100 g di cioccolato fondente a bagnomaria, quando è liquido, unite i 100 g rimanenti e mescolate con cura. Coprite una teglia con un foglio di carta forno e stendetevi il cioccolato fuso. Poi, aiutandovi con un coppa pasta, ricavate dei cerchi e lasciate raffreddare.

PER SERVIRE prendete il composto di uova e cioccolato, poi, con l'aiuto di due cucchiai bagnati, formate delle quenelle dalla forma ovale, quindi disponetele nei piatti. Aggiungete la salsa allo zafferano e terminate posizionando il disco di cioccolato croccante.

INGREDIENTI

PER LE QUENELLE AL CIOCCOLATO
- UOVA 5 tuorli
- ZUCCHERO 80 g
- PANNA FRESCA 250 ml
- LATTE FRESCO 250 ml
- GELATINA 2 fogli
- CIOCCOLATO FONDENTE AL 75% 1 tavoletta da 225 g

PER LA SALSA ALLO ZAFFERANO
- UOVA 4 tuorli
- ZUCCHERO 50 g
- LATTE FRESCO 100 ml
- PANNA FRESCA 150 ml
- VANIGLIA 1 baccello
- ZAFFERANO IN POLVERE 1 bustina

PER IL CIOCCOLATO CROCCANTE
- CIOCCOLATO FONDENTE 200 g

Teneri cuori carciofi

Ruvidi nell'aspetto e dal gusto amarognolo sono i fiori più buoni della stagione invernale. E ci regalano salute e benessere

Ortaggio detox

Ipocalorici e poveri di sodio, i carciofi arricchiscono la dieta con fibre, sali minerali e vitamine. Contengono anche carboidrati, presenti soprattutto sotto forma di inulina, che migliora il controllo dello zucchero nel sangue. Le foglie sono ricche anche di cinarina, sostanza dal caratteristico gusto amaro, che facilita la digestione dei grassi, tiene sotto controllo il colesterolo e protegge il fegato. Per tutte queste ragioni, i carciofi sono sempre presenti nelle diete ipo caloriche e detox. Protagonisti di tante ricette sempre diverse, i carciofi sono ottimi anche crudi in insalata, affettati finemente e conditi con olio e limone.

Alla giudia per la quiche con crema al pecorino

PER I CARCIOFI puliteli togliendo le foglie esterne più dure, le punte e il gambo, poi immergeteli in acqua e limone. Asciugateli e schiacciateli in modo da aprire le foglie. In una padella, scaldate abbondante olio di arachidi e friggete i carciofi, pochi alla volta, per 10 minuti circa. Scolateli su carta da cucina.

PER LA CREMA sbattete le uova in una ciotola capiente, poi unite la panna e il pecorino grattugiato, quindi regolate sale, pepe ed emulsionate con la frusta per ottenere una crema liscia e senza grumi.

PER LA COTTURA foderate con carta forno una tortiera e adagiatevi la pasta brisée. Poi, tagliate i carciofi fritti in quattro parti e disponeteli nello stampo, quindi coprite con la crema. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti; per controllare la cottura, fate la prova stecchino: infilzatelo nella quiche, se esce asciutto, è pronta.

INGREDIENTI

CARCIOFI 10
LIMONI 3, il succo
PASTA BRISÉE PRONTA 1 rotolo
OLIO DI ARACHIDI

PER LA CREMA

PANNA FRESCA 500 ml
UOVA 4 intere
PECORINO ROMANO 80 g
SALE E PEPE

Carbonara di carciofi

MONDATE 6 carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliateli a metà e affettateli. Immergeteli in una ciotola con acqua e succo di limone. In una padella con l'olio, fate dorare uno spicchio d'aglio, unite i carciofi, salate e cuocete per 10 minuti; se serve, irrorate con acqua calda. Poi, prelevate i carciofi dalla padella e teneteli da parte. Versate nella stessa padella 100 g di guanciale a dadini e saltate fino a renderlo croccante. Rimettete i carciofi nel tegame e fate insaporire. Cuocete al dente 480 g di fettuccine, unitele ai carciofi, aggiungete 6 uova sbattute e mescolate. Insaporite con pecorino, pepe nero e mescolate ancora.

Nelle orecchiette con pomodorini e scamorza

1. PULITE i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le punte, quindi mondate i gambi, aiutandovi con un pelapatate. Poi, dividete i carciofi a metà, privateli della barba e tagliateli a listarelle sottili. Immergeteli in una ciotola con acqua e succo di limone per 20 minuti.

2. IN UN'AMPIA PADELLA fate appassire lo scalogno tritato con un filo d'olio, quindi unite i carciofi ben scolati e fateli saltare per 5 minuti. Poi, unite i pomodorini tagliati a metà e lasciate cuocere per 15 minuti circa.

3. LESSATE la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e versatela nella padella con i carciofi. Unite il Parmigiano e la scamorza grattugiati con la grattugia a fori larghi, quindi fate saltare a fuoco vivace per 2 minuti.

4. TAGLIATE il porro a listarelle fini e friggetelo in abbondante olio di arachidi senza farlo colorire troppo. Per servire, distribuite la pasta nei piatti e guarnite con un mucchietto di porro fritto.

INGREDIENTI

- **ORECCHIETTE** 480 g
- **CARCIOFI** 6
- **SCALOGNO** 1
- **POMODORINI DATTERINO** 200 g
- **PARMIGIANO REGGIANO** 30 g
- **SCAMORZA AFFUMICATA** 100 g
- **LIMONE** 1, il succo
- **PORRO** 1
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- OLIO DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

Piatti: *Bormioli Rocco*

{ Piatto: **Easy Life** }

Ripieni alla napoletana con capperi e olive

1. LAVATE e mondate i carciofi, privandoli delle foglie esterne più dure e delle punte. Poi, con l'aiuto di uno scavino togliete la barba interna e immergeteli in una ciotola con acqua e limone per 30 minuti. Intanto, tagliate i pomodorini a cubetti piccoli.

2. TRITATE finemente il prezzemolo e l'aglio, quindi unite il pecorino grattugiato, il provolone tagliato a cubetti, il pancarrè a dadini, le olive sminuzzate, capperi, sale, pepe, un filo d'olio e per ultimo aggiungete i pomodorini.

3. FARCITE l'interno di ogni carciofo con il composto. Poi, adagiate i carciofi in una teglia, irrorate con un filo d'olio e aggiungete due dita d'acqua e il sale.

4. INFORNATE i carciofi ripieni in forno ventilato già caldo a 180°C, copriteli con un foglio di alluminio e cuocete per 20 minuti. Scopriteli e cuocete ancora per 10 minuti. Servite i carciofi alla napoletana caldi, irrorandoli con il loro sugo di cottura.

INGREDIENTI

- **CARCIOFI** 12
- **PANCARRÈ** 5 fette
- **PECORINO** 80 g
- **PROVOLONE** 140 g
- **OLIVE TAGGIASCHE** 60 g
- **CAPPERI** 20 g
- **POMODORINI DATTERINO** 200 g
- **AGLIO** 1 spicchio
- **LIMONE** mezzo
- PREZZEMOLO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

1

2

3

4

Piattino: *littala*

Tortino di cioccolato con salsa al mou

PER I TORTINI riempite d'acqua una pentola larga e bassa, poi sistemate il cioccolato a pezzi e il burro a tocchetti in un pentolino più piccolo e adagiatelo nella pentola con l'acqua. Mettete tutto sul fuoco e fate sciogliere il cioccolato. In una ciotola a parte, sbattete le uova e lo zucchero con le fruste elettriche, fino a renderle chiare e spumose. Poi, setacciate la farina con il lievito e il cacao, e aggiungete il tutto alle uova con lo zucchero. Incorporate anche il cioccolato sciolto e mescolate con cura. Distribuite il composto in 6 stampini imburrati e leggermente infarinati. Cuocete in forno a 200°C per 8 minuti.

PER LA SALSA versate 100 ml di acqua e lo zucchero in un pentolino e fate cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.
Appena lo zucchero inizia a caramellare, unite la panna e cuocete ancora a fuoco dolce per 5 minuti, mescolando con cura.

PER SERVIRE versate un cucchiaio di salsa nel piattino e, con un movimento delicato del cucchiaio, formate una goccia.
Adagiatevi sopra il tortino ancora caldo, spolverizzate con zucchero a velo e, se vi piace, guarnite con foglioline di menta fresca.

INGREDIENTI

PER I TORTINI
- **UOVA** 4 intere
- **ZUCCHERO** 150 g
- **FARINA** 150 g
- **LIEVITO** mezza bustina
- **CIOCCOLATO FONDENTE** 200 g
- **BURRO** 200 g
- **CACAO AMARO IN POLVERE** 20 g

PER LA SALSA
- **ZUCCHERO** 300 g
- **PANNA FRESCA** 300 ml

PER GUARNIRE
- **MENTA FRESCA** 6 cimette
- ZUCCHERO A VELO

Tanta voglia di **formaggi**

Un piccolo peccato di gola da concedersi senza rimorsi, perché sono ricchi di calcio e di vitamine. Morbidi e golosi stuzzicano anche i palati più esigenti

Crema di Parmigiano con succo di rucola

PER LA CREMA scaldate il forno a 150°C e introducete una teglia riempita d'acqua solo per metà. In una ciotola, mescolate l'uovo intero con i tuorli, unite la panna, il latte e la noce moscata, regolate sale e pepe, poi emulsionate. Insaporite con il Parmigiano grattugiato e un goccio di olio al tartufo. Mescolate e distribuite la crema in 6 stampini. Disponete quindi gli stampini nella teglia con l'acqua ormai calda e cuocete per 30 minuti.

PER IL SUCCO DI RUCOLA al tartufo: lavate la rucola e tritatela finemente. Poi, trasferitela nel bicchiere del mixer, unite 50 ml di acqua bollente, l'olio di oliva e un goccio d'olio aromatizzato al tartufo, quindi frullate.

TOGLIETE GLI STAMPINI dal forno e lasciateli intiepidire per 15 minuti. Poi, sformate e servite la crema tiepida accompagnata dal succo di rucola aromatizzato al tartufo.

INGREDIENTI

UOVA 1 intero e 3 tuorli
PANNA FRESCA 250 ml
LATTE INTERO 250 ml
PARMIGIANO REGGIANO 100 g
NOCE MOSCATA
OLIO DI OLIVA AL TARTUFO
SALE E PEPE

PER IL SUCCO DI RUCOLA

RUCOLA 1 mazzetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 80 ml
OLIO DI OLIVA AL TARTUFO

Vassoietto: *Villeroy & Boch*

INGREDIENTI

FARINA 00 400 g
UOVA 4
FORMAGGIO GRATTUGIATO 50 g
SALE PEPE

PER IL RAGÙ DI ZUCCA

ZUCCA 400 g
CIPOLLOTTO 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE PEPE

PER LA CREMA DI FONTINA

BURRO 25 g
LATTE INTERO 300 ml
FARINA 00 25 g
FONTINA 300 g
NOCE MOSCATA
ERBA CIPOLLINA

Lasagne cupcake alla crema di fontina e zucca

1. DISPONETE sulla spianatoia la farina a fontana, formate un incavo al centro e rompetevi le uova. Poi, con la punta delle dita, mescolate le uova con la farina. Impastate fino a incorporare tutta la farina, lavorando energicamente; se necessario, unite un cucchiaio d'acqua tiepida. Continuate a lavorare fino a quando la pasta risulta liscia e compatta. Avvolgetela nella pellicola e lasciate riposare per 30 minuti almeno.

2. PER IL RAGÙ DI ZUCCA pelate la zucca e tagliatela a cubetti. In una casseruola con un cucchiaio di olio, fate appassire il cipollotto tritato poi unite la zucca, regolate sale, pepe e quindi lasciate cuocere per 10/15 minuti.

3. PER LA CREMA DI FONTINA versate il latte in una casseruola e portatelo a bollore. In un pentolino a parte, sciogliete il burro, poi unite la farina, mescolando con la frusta in modo che non si formino grumi, quindi cuocete per circa 5 minuti. Quando il latte prende il bollore, unitelo al roux di burro e farina, mescolando con la frusta e fate cuocere per 10 minuti. Aggiungete poi la fontina a tocchetti, mescolando per scioglierla. Insaporite con un pizzico di noce moscata.

4. STENDETE LA PASTA FRESCA con la macchina e poi ricavate dalle sfoglie 12 quadrati di pasta da 10 cm di lato e 12 cerchi del diametro di circa 6 cm. Scottate in acqua bollente salata i quadrati e i cerchi di pasta per un minuto al massimo. Fateli quindi raffreddare in acqua e ghiaccio, poi scolateli, stendeteli su un canovaccio e lasciateli asciugare.

5. IMBURRATE UNO STAMPO per muffin oppure 12 stampini singoli e adagiate un quadrato di pasta in ogni forma dello stampo. Per comporre le lasagne cupcake, mettete prima un cucchiaio di crema di fontina sopra ogni quadrato di pasta, poi uno di ragù di zucca e quindi spolverizzate con il formaggio grattugiato. Per il secondo strato, adagiate prima un cerchio di pasta in ogni cupcake, copritelo con un cucchiaio di crema, poi uno di zucca e quindi il formaggio grattugiato. Cuocete le lasagne in forno ventilato a 170°C per 20 - 25 minuti. Decorate con steli di erba cipollina tagliuzzati.

Tovaglietta: ***H&H Pengo***
Piattini: ***Easy Life***

IL NOSTRO CONSIGLIO

STREGAMORA PIEDIROSSO ROCCAMONFINA IGP

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Da uve autoctone campane, un rosso ottimo con preparazioni di carne e formaggi di media stagionatura.

UVE
Uve di Piedirosso.

COLORE
Rosso vivace con riflessi violacei.

PROFUMO
Frutti di bosco e note di rosa e viola.

GUSTO
Sapido e vellutato al palato.

COME SERVIRLO
Temperatura: 18°C.
www.villamatilde.it

Piatto: ***Villeroy & Boch***

Polpettone di carne, asiago e speck con cime di rapa

1. IN UNA CIOTOLA capiente amalgamate la carne, il formaggio grattugiato, l'uovo, il pangrattato, sale e pepe. Pelate le carote e tagliatele a fette per il lungo. Poi, lessatele per 3 minuti in abbondante acqua salata, poi raffreddate in acqua e ghiaccio.

2. STENDETE il composto di carne sulla carta forno e, aiutandovi con il mattarello, appiattitelo dandogli la forma di un rettangolo, quindi distribuitevi sopra le fettine di speck, le carote sbollentate, il formaggio asiago tagliato sottile, e i pistacchi tritati grossolanamente.

3. AIUTANDOVI con la carta forno, arrotolate il polpettone e chiudete a caramella le estremità, quindi fermatele con spago da cucina. Adagiate il polpettone in una casseruola e fatelo rosolare con 3 cucchiai di olio a fiamma viva 3 minuti per lato. Poi, trasferitelo nel forno ventilato già caldo a 170°C e cuocete per circa 15 minuti.

4. LAVATE e mondate le cime di rapa, quindi lessatele 3 minuti in abbondante acqua salata. In una padella con un cucchiaio di olio, fate appassire l'aglio in camicia, aggiungete poi il peperoncino a fettine e i pomodorini tagliati a metà, quindi fate rosolare per 5 minuti. Unite le cime di rapa scolate, fatele saltare per 5 minuti circa e regolate il sale.
Trasferite le cime di rapa in 6 pirottini di alluminio, pressatele con cura e lasciate riposare 10 minuti.
Intanto, in una padella, fate addensare leggermente il fondo di cottura del polpettone. Per servire, sformate le cime di rapa nei piatti, disponete le fette di polpettone e servite a parte il fondo di cottura.

1

2

3

4

INGREDIENTI

CARNE MACINATA MISTA (MANZO E MAIALE) 600 g
SPECK 100 g
FORMAGGIO ASIAGO 100 g
CAROTE 2
UOVO 1
PANGRATTATO 120 g
FORMAGGIO GRATTUGIATO 100 g
CIME DI RAPA 500 g
POMODORINI DATTERINO 200 g
AGLIO 1 spicchio
PISTACCHI SGUSCIATI 2 manciate
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PEPERONCINO
SALE E PEPE

Cheesecake con salsa ai lamponi

PER LA BASE in un pentolino sciogliete il burro a fuoco basso e lasciate intiepidire. Intanto, tritate i biscotti, trasferiteli in una terrina e mescolateli con il burro fuso. Versate il composto in una tortiera a cerniera da 18 cm di diametro, compattate con un cucchiaio e raffreddate in frigorifero per 30 minuti.

PER LA FARCIA immergete la gelatina in acqua fredda. Intanto, montate 80 ml di panna. In una ciotola, lavorate il formaggio con le fruste, unite lo yogurt, lo zucchero a velo e mescolate. Portate a bollore la panna restante, scioglietevi la gelatina e aggiungetela al composto di formaggio, quindi unite la panna montata e mescolate delicatamente. Versate la farcia nella tortiera e livellatela e raffreddate in frigorifero.

PER LA SALSA spremete il succo di limone, trasferitelo in un pentolino, unite i lamponi e lo zucchero, quindi fate cuocere a fuoco basso per 5 minuti. Poi, frullate e decorate la cheesecake con la salsa e i lamponi interi.

INGREDIENTI

PER LA BASE
- BISCOTTI SECCHI 100 g
- BURRO 40 g

PER LA FARCIA
- FORMAGGIO SPALMABILE 250 g
- PANNA FRESCA 100 ml
- YOGURT 50 g
- GELATINA IN FOGLI 8 g
- ZUCCHERO A VELO 65 g

PER LA SALSA
- LIMONE mezzo, il succo
- LAMPONI 150 g
- ZUCCHERO 20 g

PER GUARNIRE
- LAMPONI

Menu di Carnevale

Sù la maschera! È iniziata la festa più pazza dell'anno. Ecco i piatti multicolori (e multi sapori) che portano in tavola allegria e un pizzico di follia

Antipasto

Crema al Parmigiano con dadolata di pere

INGREDIENTI

PER LA CREMA AL PARMIGIANO: PANNA FRESCA 250 ml – PARMIGIANO REGGIANO 150 g – **PER LA DADOLATA DI PERE:** PERE 4 medie – BURRO 10 g – ZUCCHERO DI CANNA 50 g – LIMONE mezzo, il succo – **PER GUARNIRE:** PARMIGIANO A SCAGLIE

Per la crema al Parmigiano Reggiano, versate tutta la panna in un pentolino e portatela a bollore. Poi, aggiungete il formaggio grattugiato, mescolando con una frusta. Lasciate cuocere 2 minuti, quindi tenete da parte al caldo. Per la dadolata, sbucciate le pere e tagliatele a dadini. In una padella antiaderente, fate sciogliere il burro, unite le pere e lo zucchero di canna. Cuocete per 15 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Quando le pere sono cotte, conditele con succo di limone. Per servire, distribuite la crema al Parmigiano in 6 ciotoline, avendo cura di non riempirle completamente. Guarnite con una cucchiaiata di dadolata di pere e terminate con veli di Parmigiano, ricavati con il pela patate.

Tagliatelle tricolore con burro all'aceto di mele e stelle filanti

1. PER L'IMPASTO rosso, frullate la barbabietola già cotta. Poi, versate la farina a fontana sulla spianatoia, rompete le uova al centro e unite la barbabietola frullata. Incorporate le uova alla farina con l'aiuto di una forchetta, poi impastate per ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e raffreddate in frigorifero per 30 minuti. Per l'impasto verde, saltate gli spinaci in padella con l'olio, frullateli e procedete a lavorare l'impasto come nell'esempio precedente. Per l'impasto giallo, unite la curcuma alla farina e alle uova e procedete nella lavorazione. Avrete così 3 panetti di diverso colore.

2. PER LE TAGLIATELLE prelevate un pezzo d'impasto da ogni panetto e allungate ognuno delicatamente, quindi uniteli sovrapponendoli e schiacciandoli leggermente, in modo che non si stacchino durante la lavorazione. Ottenuto un unico panetto tricolore, passatelo nella sfogliatrice con la fessura alla massima apertura. Passate la sfoglia più volte, riducendo l'ampiezza della fessura a ogni passaggio e avendo cura di infarinare leggermente la sfoglia ogni volta. Poi, con la macchina taglia pasta, ricavate le tagliatelle tricolori.

3. PER LA SALSA mondate la carota, il daikon, il porro, le zucchine, e tagliatele a listarelle. Poi, saltatele separatamente in padella con l'olio. In una padella antiaderente, sciogliete il burro e toglietelo dal fuoco appena prende colore. Versate nella padella l'aceto, un mestolo d'acqua e fate bollire 5 minuti circa, poi unite le verdure saltate e il burro. Lessate le tagliatelle, versatele in padella e saltate 1 minuto.

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO ROSSO
FARINA TIPO 00 400 g
UOVA 3 grandi
BARBABIETOLA ROSSA 55 g, cotta

PER L'IMPASTO VERDE
FARINA TIPO 00 400 g
UOVA 3 grandi
SPINACI 40 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PER L'IMPASTO GIALLO
FARINA TIPO 00 400 g
CURCUMA IN POLVERE 2-4 cucchiaini
UOVA 4 grandi

PER LA SALSA
BURRO 200 g
ACETO DI MELE 60 ml
CAROTA 1
RADICE DI DAIKON 70 g
PORRO 1
ZUCCHINE 2
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE, PEPE

Piattino: *Iittala*

LA VARIANTE

Millefoglie di patate con ceci e rucola

Lasciate 300 g di ceci a bagno in acqua una notte. Poi, fate un soffritto con aglio, cipolla e sedano, unite i ceci, coprite con 1 litro d'acqua e cuocete per 20 minuti in una pentola a pressione. Scolateli, frullateli e salate. Pelate 7 patate e affettatele con la grattugia a maglia larga, poi lasciatele a bagno. Scaldate un cucchiaio di olio in una padella e versate le patate grattugiate un cucchiaio per volta. Fate rosolare sui due lati e proseguite fino a terminare il composto. Disponete in ogni piatto 3 dischi di patate alternati con il purè di ceci e le foglie di rucola.

{ Piatto: *Alessi* }

Millefoglie di vitello con coriandoli di verdure

1. LAVATE e mondate la zucca, il cipollotto, i funghi, i pomodori datterino e il sedano. Poi, tagliate tutto a dadini piccoli. Cuocete le verdure separatamente per 3-4 minuti in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio. Lasciatele intiepidire, regolate sale, pepe e quindi mescolatele.

2. TAGLIATE la mozzarella a fette e asciugate bene con carta da cucina. In una casseruola con l'olio, rosolate lo scalogno tritato, aggiungete la passata di pomodoro e fate sobbollire per 10 minuti. Frullate con il mixer, emulsionando 50 ml di olio.

3. CALCOLATE 4 scaloppine per ciascuna porzione. In una padella antiaderente, scaldate un cucchiaio di olio e quindi saltate le scaloppine un minuto per lato, senza farle seccare.

4. PER ASSEMBLARE le millefoglie, disponete una scaloppina come base, quindi sovrapponete una fetta di mozzarella, poi i pomodorini a fette, una foglia di basilico e il Parmigiano grattugiato. Proseguite così fino a ottenere 6 millefoglie, avendo cura di terminare ognuna con una scaloppina e Parmigiano grattugiato.

5. ACCENDETE il grill del forno e gratinate le millefoglie per 4 minuti circa, fino a quando risultano ben dorate, avendo cura di non farle seccare troppo. Per servire, versate un cucchiaio di passata di pomodoro nel piatto, quindi disponete la millefoglie e terminate cospargendo con abbondanti coriandoli di verdure e un filo di olio a crudo.

INGREDIENTI

- SCALOPPINE DI VITELLO 24
- ZUCCA 300 g
- FUNGHI CHAMPIGNON 200 g
- CIPOLLOTTO ROSSO 2
- SEDANO BIANCO 2 coste
- POMODORINI DATTERINO 200 g
- MOZZARELLA DI BUFALA 3
- SCALOGNO 1
- PASSATA DI POMODORO 250 ml
- PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 150 g
- BASILICO 18 foglie
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 150 ml
- SALE E PEPE

IL NOSTRO CONSIGLIO

FALANGHINA ROCCAMONFINA PASSITO

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Ottenuto da uve Falanghina lasciate appassire sulle viti, un vino dolce per accompagnare dolci e dessert.

UVE
Falanghina.

COLORE
Ambrato con riflessi dorati.

PROFUMO
Intenso con sentori di vaniglia.

GUSTO
Persistente e vellutato.

COME SERVIRLO
Temperatura: 10/12°C.

www.villamatilde.it

Vassoietto: *Villeroy & Boch*

Ravioli dolci ripieni di crema e marmellata

1. PER L'IMPASTO versate la farina setacciata a fontana sul piano di lavoro, unite la scorza di limone grattugiata, il burro fuso, lo zucchero, l'uovo, il vino e il latte. Impastate energicamente fino a quando il composto risulta liscio e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e raffreddate in frigorifero per 30 minuti.

2. TIRATE la pasta con il mattarello fino a uno spessore di circa 3/4 mm. Poi, aiutandovi con una rotella dentellata tagliapasta o con una formina circolare, ricavate dalla pasta dei cerchi. Farcite ogni dischetto con crema alla nocciola, composta di frutta o ricotta. Poi, sovrapponete un altro dischetto e schiacciate i bordi con una forchetta per sigillare.

3. SCALDATE abbondante olio di arachidi e, quando ha raggiunto la temperatura di 180°C, immergete i ravioli pochi alla volta; aiutandovi con un termometro da cucina, controllate la temperatura dell'olio, facendo attenzione non farla mai scendere sotto i 170°C. Friggete i ravioli fino a quando prendono colore dai due lati.

4. SCOLATE i ravioli una schiumarola, asciugateli su carta da cucina e spolverizzate con zucchero a velo o codette di zucchero colorate. Se preferite, potete cuocere i ravioli in forno caldo statico a 180°C per 20 minuti circa.

1

2

3

4

INGREDIENTI

PER LA PASTA

- FARINA 00 250 g
- UOVA 1
- ZUCCHERO SEMOLATO 100 g
- BURRO 30 g
- VINO BIANCO SECCO 3 cucchiai
- LATTE 25 ml
- LIMONE 1, la scorza
- OLIO DI ARACHIDI
- ZUCCHERO A VELO

PER LA FARCITURA

- CREMA ALLE NOCCIOLE
- RICOTTA ROMANA
- COMPOSTA DI FRUTTA A PIACERE

Golosità in maschera

Gran festa con i dolci fritti della tradizione italiana. Le ricette sono simili, mentre i nomi cambiano di regione in regione. E tutti sono uniti nel segno della bontà

Frittura leggera e fragrante

La tradizione vuole che i dolci di Carnevale vengano fritti nello strutto. E contrariamente a quanto potrebbe sembrare - se eseguita regola d'arte - la frittura risulta più leggera, croccante e gustosa. Acquistate un prodotto di qualità e scioglietelo a fiamma bassa nella padella. Quando sarà diventato liquido, lasciatelo scaldare bene, aumentando leggermente la fiamma. Per verificare se è pronto, tuffate un pezzetto di pasta, che dovrà subito gonfiarsi. Infine, non dimenticate che la frittura nello strutto è più veloce di quella in olio.

Bugie farcite alla crema pasticcera

PER LA CREMA portate a bollore il latte in un pentolino con il baccello di vaniglia, inciso nel senso della lunghezza. Poi, eliminate il baccello. In una ciotola a parte, montate i tuorli con lo zucchero, unite la farina in 3 volte, alternandola con il latte caldo a filo e mescolando. Cuocete a fiamma molto bassa per circa 10 minuti, mescolando, finché la crema si addensa, poi copritela con la pellicola a contatto. Impastate rapidamente la farina con l'olio, lo zucchero, il vino e il sale, fino a ottenere un impasto omogeneo; se serve unite altro vino. Stendete l'impasto con il mattarello in una sfoglia sottile e, con una rotella dentellata, ricavate tanti rettangoli di circa 3x8 cm. Farciteli con un cucchiaio di crema, piegateli a metà e sigillateli premendo i bordi. Scaldate l'olio di semi in una padella e friggete le bugie, poche alla volta, finché saranno dorate. Se preferite, cuocetele in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. Servitele con zucchero a velo.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 30 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO
FARINA 00 200 g
ZUCCHERO SEMOLATO 20 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
VINO BIANCO 150 ml
OLIO DI ARACHIDI
SALE

PER LA CREMA PASTICCERA
UOVA 5 tuorli
ZUCCHERO SEMOLATO 100 g
FARINA 00 60 g
LATTE FRESCO 500 ml
VANIGLIA 1 baccello

Tortelli fritti alla crema pasticcera

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

FARINA 00 100 g – **UOVA** 3 e 2 tuorli – **ZUCCHERO SEMOLATO** 50 g – **BURRO** 50 g – **LIMONE** mezzo, non trattato – **CREMA PASTICCERA** 300 g – SALE – OLIO DI ARACHIDI - ZUCCHERO A VELO

PORTATE a ebollizione in una casseruola 200 ml d'acqua con il burro. Togliete dal fuoco e aggiungete la farina tutta in una volta, mescolando. Poi, cuocete il composto per circa 10 minuti, finché si stacca dai bordi, sempre mescolando. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Incorporate le uova e i tuorli, uno alla volta, la scorza di limone grattugiata e il sale. Coprite e fate riposare per almeno 2 ore. Scaldate abbondante olio a fuoco medio in una padella dai bordi alti e versate il composto in padella un cucchiaio alla volta. Lasciate friggere pochi tortelli alla volta, finché saranno gonfi e dorati, sgocciolateli su carta da cucina. Farciteli con la crema pasticcera e spolverizzate con zucchero a velo.

PREP. 15 MIN+RIP
COTTURA 30 MIN

PREP. 40 MIN+RIP
COTTURA 15 MIN

Mascherine di frolla multicolori

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

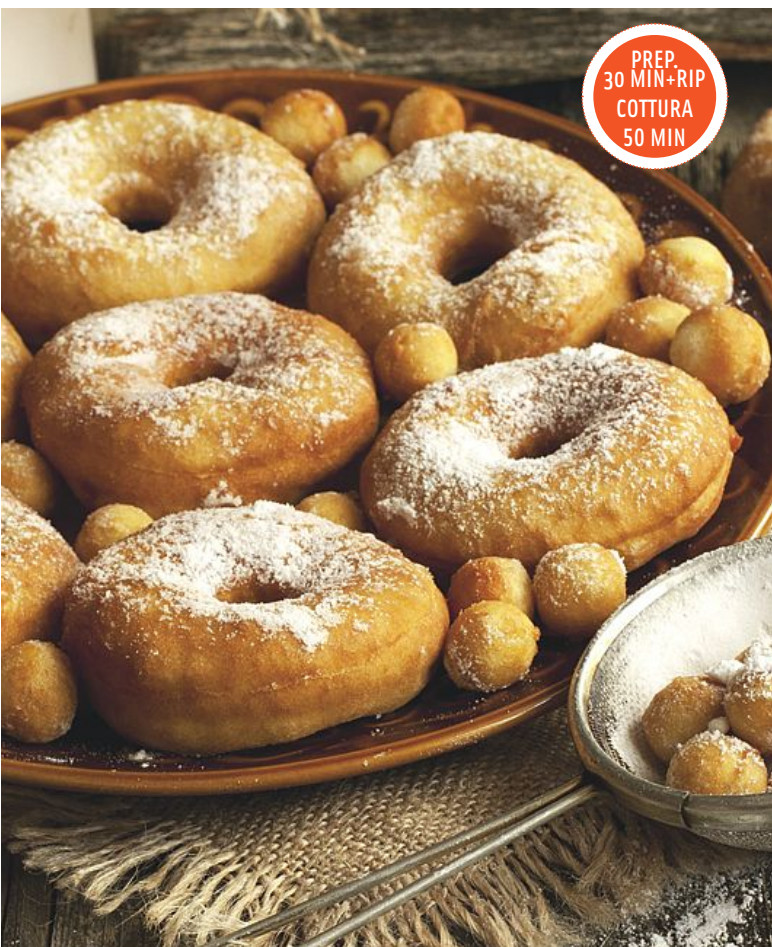
FARINA 00 300 g – **BURRO** 150 g – **ZUCCHERO** 120 g – **UOVA** 2 tuorli – **MARSALA** 3 cucchiai – **LIMONE** mezzo, non trattato – **PASTA DI ZUCCHERO** 300 g – **CIOCCOLATO FONDENTE** 20 g – SALE – COLORANTI ALIMENTARI – GLASSA BIANCA

FRULLATE nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto di briciole. Unite i tuorli e il Marsala e azionate ancora velocemente. Formate un panetto con l'impasto, avvolgetelo con una pellicola e mettetelo in frigorifero per almeno 1 ora. Poi, stendete una sfoglia di 5-6 mm di spessore. Disegnate delle maschere su un cartoncino e ritagliatele; appoggiatele sulla sfoglia e ritagliate la pasta, quindi impastate di nuovo i ritagli e ripetete fino a esaurire l'impasto. Disponete le maschere sulla placca foderata con carta forno e cuocetele in forno già caldo a 200°C per circa 15 minuti, finché saranno dorate, poi fatele raffreddare. Intanto, colorate a piacere la pasta di zucchero con il colorante alimentare, stendetela e ricavate le mascherine. Applicatele poi sulle basi di frolla, fissandole con pochissima acqua fredda. Create gli occhi con la glassa bianca e le pupille con una goccia di cioccolato fuso, lasciate asciugare e servite.

Ciambelline di patate

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PATATE 400 g – **FARINA 00** 350 g – **UOVA** 2 – **LATTE** 150 ml – **ZUCCHERO SEMOLATO** 30 g – **LIEVITO DI BIRRA** 25 g – **LIMONE** 1, non trattato – SALE - OLIO DI ARACHIDI - ZUCCHERO A VELO

SCIOGLIETE il lievito con il latte tiepido. Mescolate farina e zucchero sulla spianatoia, create un incavo al centro e versatevi il latte, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e impastate a lungo. Coprite l'impasto e fate lievitare per 1 ora al tiepido. Intanto, lessate le patate e passatele allo schiacciapatate. Rilavorate la pasta lievitata, poi incorporate uova e patate e lavorate ancora. Formate tante palline grandi come un'albicocca, premete ciascuna al centro con il dito e allargate il buco per ottenere tante ciambelle. Disponetele su carta forno, coprite con un telo e fate lievitare per 30 minuti. Scaldate abbondante olio in una padella e friggete le ciambelle, poche alla volta, finché saranno dorate. Scolatele su carta da cucina e spolverizzatele con abbondante zucchero a velo.

Mini cicerchiate al miele

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

FARINA 00 400 g – **MIELE** 500 g – **UOVA** 3 – **MARSALA** 5 cucchiai – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 2 cucchiai – **LIMONE** 1, non trattato – OLIO DI ARACHIDI – CODETTE MULTICOLORI

SBATTETE le uova in una ciotola con l'olio extravergine, il Marsala e la scorza del limone grattugiata. Unite la farina setacciata e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividetelo in piccole porzioni e fatele rotolare sul piano di lavoro, formando tanti filoncini di circa 1 cm di diametro. Poi, tagliateli a pezzetti di 1 cm di lunghezza e dategli la forma di una pallina con le mani. Scaldate abbondante olio di arachidi in una padella a bordi alti e friggetele, poche per volta, per circa 1 minuto, finché saranno dorate, poi sgocciolatele su carta da cucina. Scaldate il miele in una casseruola a fiamma bassa per renderlo fluido, quindi spegnete, unite le palline, mescolate e poi dividetele in pirottini di carta unti d'olio. Spolverizzate con le codette e fate raffreddare.

Girandole alla cannella

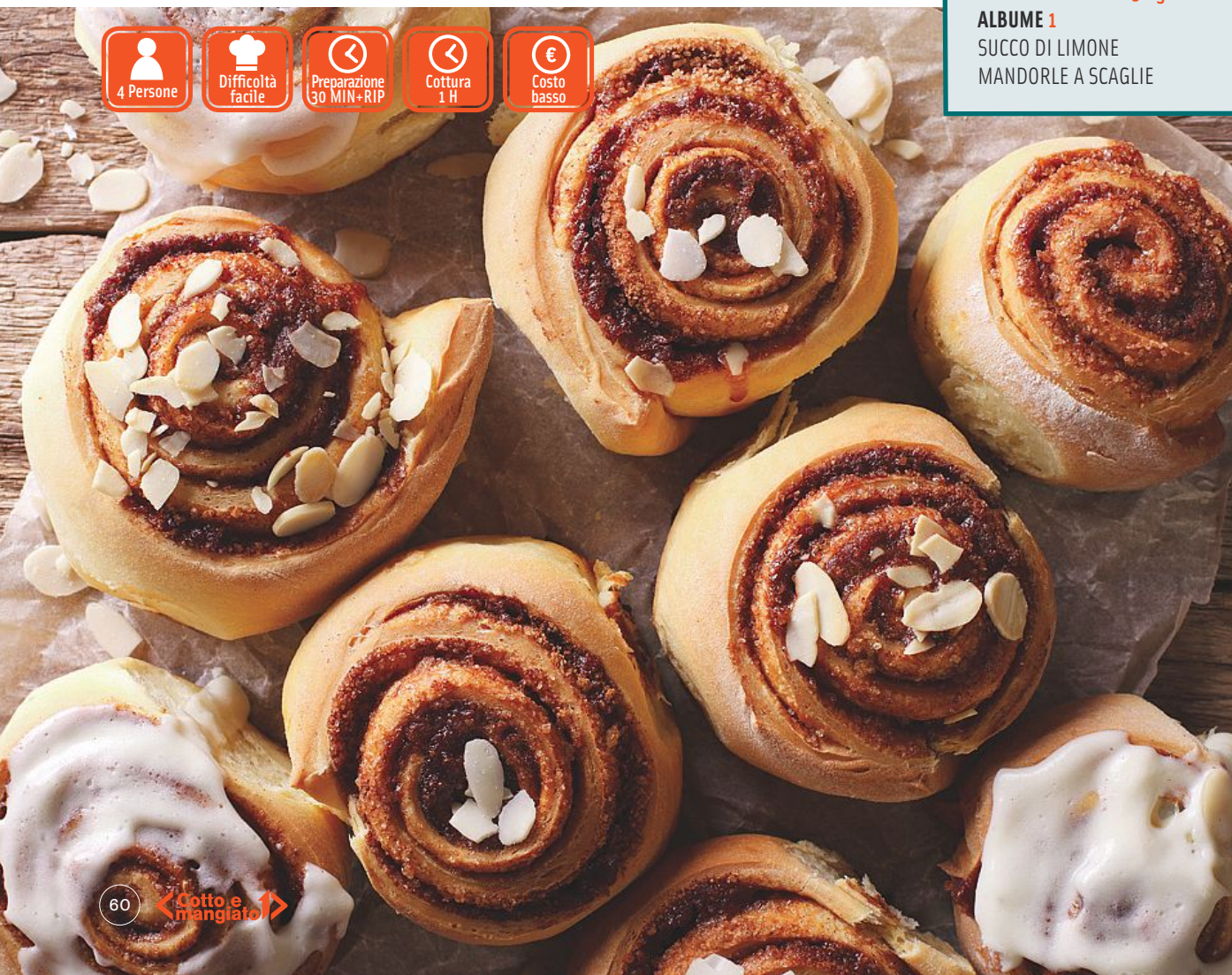
SCIOGLIETE il lievito nel latte tiepido. Versate le farine setacciate insieme in una ciotola, unite l'uovo e il tuorlo, lo zucchero, il burro ammorbidito, il lievito e un pizzico di sale, poi impastate con energia, fino a ottenere un composto morbido. Copritelo e lasciatelo lievitare per 2 ore. Intanto, preparate la farcia: montate il burro con lo zucchero a velo e 2 cucchiai di rum. Recuperate la pasta e stendetela con il matterello in una sfoglia rettangolare di circa 4-5 mm di spessore; spalmatela con la crema al burro, spolverizzate con la granella di mandorle e abbondante cannella, poi arrotolatela dal lato corto, in modo da ottenere un cilindro e tagliatelo a fette spesse, ricavando 10 rondelle. Disponetele distanziate sulla placca, foderata con carta forno bagnata e strizzata, e lasciate lievitare ancora 1 ora. Cuocete in forno già caldo a 160°C per circa 1 ora, poi fate raffreddare. Per la glassa, sbattete leggermente l'albume con una forchetta, incorporate lo zucchero a velo setacciato poco alla volta, mescolando. Unite poche gocce di succo di limone e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, versatelo sui rolls e decorate con scaglie di mandorle.

INGREDIENTI

PER LA BASE
- **FARINA 00** 200 g
- **FARINA MANITOBA** 200 g
- **LATTE** 100 ml
- **LIEVITO DI BIRRA** 25 g
- **ZUCCHERO SEMOLATO** 60 g
- **BURRO** 30
- **UOVA** 1 e 1 tuorlo
- SALE

PER FARCIRE
- **BURRO** 100 g
- **ZUCCHERO A VELO** 100 g
- **MANDORLE** 100 g di granella
- RUM
- CANNELLA IN POLVERE

PER LA GLASSA
- **ZUCCHERO A VELO** 150 g
- **ALBUME** 1
- SUCCO DI LIMONE
- MANDORLE A SCAGLIE

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 1 H | Costo basso

Chiacchiere fritte

DISPONETE la farina a fontana sul piano di lavoro e formate un incavo al centro. Unite un pizzico di sale e lo zucchero, versate all'interno le uova leggermente sbattute, il burro ammorbidito a pezzetti e il vino, poi impastate a lungo fino a ottenere un impasto omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con una pellicola e fatela riposare per almeno 30 minuti. Dividete la pasta in 3-4 pezzi e stendeteli molto sottili con il matterello o con la macchina per la pasta. Dividete le sfoglie con la rotella dentellata in rettangoli di circa 10x6 cm, poi praticate 2 tagli interni paralleli al lato più lungo. Friggete le chiacchiere, poche alla volta, in un'ampia padella a bordi alti con abbondante olio bollente, girandole a metà cottura, senza farle dorare troppo, finché saranno croccanti. Sgocciolatele su carta assorbente, spolverizzatele con abbondante zucchero a velo e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN+RIP | Cottura 15 MIN | Costo basso

INGREDIENTI
- **FARINA 00** 250 g
- **BURRO** 25 g
- **ZUCCHERO** 20 g
- **UOVA** 2
- **VINO BIANCO** 50 ml
- SALE
- OLIO DI ARACHIDI
- ZUCCHERO A VELO

Un'esplosione di colori per il martedì grasso

Che festa in cucina! Coriandoli di zucchero, morbidi marshmallows, glasse dolci e colorate per celebrare il giorno più folle dell'anno. Con bocconi golosi e prelibati, facili e superveloci da preparare

Cupcake al cioccolato e Smarties

INGREDIENTI PER 6-8 CUPCAKE

- **CIOCCOLATO FONDENTE** 50 g
- **ZUCCHERO** 60 g
- **BURRO** 50 g
- **UOVA** 2
- **FARINA 00** 90 g
- **AMIDO DI MAIS** 20 g
- **LIEVITO PER DOLCI** 10 g
- **LATTE** 50 ml
- **VANIGLIA** mezzo baccello
- **SALE** 1 pizzico

PER LA DECORAZIONE

- **ZUCCHERO A VELO** 100 g
- **ACQUA** 1-2 cucchiai
- **SMARTIES DI CIOCCOLATO** 50 g

1. **RACCOGLIETE** il cioccolato fondente tritato in una ciotola, unite il burro e fondete il composto nel microonde per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto. Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Con le fruste elettriche montate gli albumi a neve ben ferma.

2. **IN UNA CIOTOLA,** setacciate la farina e l'amido di mais insieme a lievito, zucchero, un pizzico di sale e i semi ricavati dal baccello di vaniglia. Al centro, versate il latte e i due tuorli: mescolate aggiungendo il cioccolato fuso fino a ottenere un composto morbido e vellutato.

3. **UNITE** delicatamente gli albumi all'impasto, mescolando sempre dal basso verso l'alto per mantenere soffice e gonfio il composto.

4. **INSERITE** 6-8 pirottini di carta negli stampi per muffin. Con l'aiuto di un mestolino con il beccuccio o con una sac à poche, riempite i pirottini per 2/3. Cuocete i cupcakes in forno caldo ventilato a 160°C, per circa 15-20 minuti.

5. **FACENDO** attenzione a non scottarvi, togliete i cupcakes dal forno e lasciateli raffreddare. Intanto, preparate la glassa: in una ciotola, mischiate lo zucchero a velo con uno o due cucchiai di acqua, fino a formare una glassa densa e non troppo liquida. A piacere, potete aggiungere qualche goccia di colorante per tingere la glassa in base al vostro colore preferito. Distribuite subito la glassa sulla superficie dei cupcakes, dunque terminate la decorazione aggiungendo qualche confettino di cioccolato colorato. Lasciate asciugare fino a quando la glassa si rapprende.

Alice Mazzo
Food Vlogger, articolista e appassionata di cucina salutista e gustosa. Seguite i suoi video e le sue Ricette su www.facebook.com/RicettediAlice/ e iscrivetevi al Canale YouTube www.youtube.com/user/MypersonaltrainerTv"

Frollini glassati con codette di zucchero colorate

INGREDIENTI PER CIRCA 30 BISCOTTI
FARINA 00 200 g – **AMIDO DI FRUMENTO** 50 g – **UOVO** 1 – **ZUCCHERO A VELO** 60 g – **BURRO** 80 g – **LIEVITO PER DOLCI** 5 g – **LATTE** 2-3 cucchiai – SALE – SCORZA DI ARANCIA
PER LA GLASSA: CIOCCOLATO BIANCO 150 g – **CODETTE COLORATE** 50 g – COLORANTE PER ALIMENTI ROSA E AZZURRO

IN UNA CIOTOLA setacciate la farina insieme all'amido di frumento e allo zucchero a velo. Aggiungete il lievito per rendere i biscotti più morbidi. Poi, con le mani mischiate questo mix con il burro a temperatura ambiente fino a ottenere un composto sabbioso. Unite un pizzico di sale e aromatizzate con la scorza d'arancia grattugiata. Mescolate il composto con un uovo e con il latte per formare un impasto morbido, simile alla pasta frolla. Avvolgetelo nella pellicola trasparente e lasciate riposare per mezz'ora. Stendetelo con un matterello e formate una sfoglia spessa mezzo centimetro. Con uno stampino rotondo, ritagliate i biscotti e disponeteli su una placca foderata con la carta da forno. Accendete il forno in modalità ventilata: quando raggiunge i 160°C, infornate i biscotti e cuoceteli per 12 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. A questo punto, fatevi aiutare dalla mamma: tritate il cioccolato bianco e scioglietelo un paio di minuti circa nel microonde. Dividete il cioccolato fuso in due ciotole e unitevi, rispettivamente, poche gocce di colorante rosa e azzurro. Intingete per metà i biscotti nel cioccolato fuso e ricoprite la superficie con codette colorate. Lasciate rapprendere il cioccolato: i biscotti di Carnevale sono pronti! Se non li mangiate subito, si conservano alcuni giorni in una scatola di latta.

PREP. 25 MIN+RIP
COTTURA 15 MIN

PREP. 30 MIN+RIP
COTTURA /

Torta al cocco con marshmallows

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
BISCOTTI SECCHI 300 g – **FARINA DI COCCO** 250 g – **LATTE** 150 ml – **CACAO AMARO IN POLVERE** 20 g – **MARSHMALLOWS** 20 g – **PER LA DECORAZIONE: CIOCCOLATO BIANCO** 150 g – **LATTE DI COCCO** 100 ml, in barattolo – **MARSHMALLOWS COLORATI** 50 g – COLORANTE ALIMENTARE ROSSO

PREPARATE la base della torta. Raccogliete i biscotti secchi in un sacchetto di plastica e schiacciateli con le mani oppure con il matterello per ottenere una polvere sottile. Mischiate il trito con la farina di cocco e con il cacao amaro. Aggiungete alle polveri i marshmallows tagliati con le forbici a pezzetti piccoli: lavorate il composto aggiungendo 150 ml di acqua e latte, fino a formare un impasto piuttosto compatto. Se appare troppo asciutto, aggiungete ancora un po' di latte. Disponete l'impasto su un piatto da portata e modellatelo con le mani, schiacciandolo e appiattendolo, fino a ottenere la forma di una torta. Lasciate rassodare il dolce in frigo per almeno due ore. Nel frattempo, occupatevi della decorazione. Tritate il cioccolato bianco e raccoglietelo in una ciotola. Scaldate il latte di cocco e versatelo sopra al cioccolato bianco, aggiungendo poche gocce di colorante rosso: mescolate bene per ottenere una glassa rosa. Togliete il dolce dal frigo e ricoprire la superficie con la glassa al cioccolato. Ultimate decorando con altri marshmallows colorati. Se non riuscite a trovare il latte di cocco, potete utilizzare anche 100 ml di panna da cucina.

Tartellette al cioccolato senza uova e burro

INGREDIENTI PER 6-8 TARTELLETTE
FARINA 00 75 g – FARINA DI AVENA 75 g – ZUCCHERO 100 g – VANIGLIA 1 baccello – SALE 1 pizzico – LIEVITO PER DOLCI 3 g – OLIO DI SEMI DI MAIS 70 ml – LATTE 50 ml
PER LA FARCITURA: CIOCCOLATO FONDENTE 150 g – PANNA DA CUCINA 150 ml – PRALINE DI ZUCCHERO 30 g

PREP. 25 MIN
COTTURA 20 MIN

IN UNA CIOTOLA mescolate la farina 00 e la farina di avena (o un'altra farina a scelta) con lo zucchero, i semi ricavati dalla vaniglia, il sale e il lievito. Impastate con latte e olio di semi per ottenere un composto morbido e non appiccicoso. Pennellate l'interno degli stampi per tartellette con poco olio e cospargete l'interno con la farina: questo accorgimento serve per staccare la pasta frolla dagli stampi al termine della cottura. Stendete l'impasto con il matterello per ottenere una sfoglia sottile. Con una rotellina, tagliate dei quadrati di pasta frolla, dalla grandezza poco più abbondante rispetto alle dimensioni degli stampi. Foderate l'interno degli stampi con la pasta, eliminando l'eccesso. Tagliate dei quadrati di carta da forno, appoggiateli dentro le barchette di frolla e riempite con un peso (per esempio, legumi secchi) per evitare che la pasta gonfi in cottura. Cuocete i gusci di frolla in forno caldo, preriscaldato a 160°C, per 15 minuti.
Mentre le tartellette cuociono, preparate la farcitura. Fate attenzione a non scottarvi: versate la panna bollente nel cioccolato fondente tritato e mescolate velocemente per formare una cremina. Eliminate i legumi dagli stampi, togliete la carta da forno e staccate la frolla dalle formine, delicatamente. Farcite i gusci di pasta con una cucchiaiata di crema al cioccolato e decorate con qualche pralina di zucchero colorato.

la sua carriera in tre tappe

1978

Marco Bianchi nasce a Milano. Da bambino era un "esperto di pigrizia e di junk food". Poi si diploma Tecnico di Ricerca Biochimica e lavora all'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano.

2009

È l'anno dell'incontro più importante con Umberto Veronesi e la sua Fondazione, con cui collabora da anni come divulgatore scientifico.

2017

"Cucinare è un atto d'amore", il suo ultimo libro segue una lunga lista di titoli dedicati alla sana alimentazione.

Marco Bianchi

Cucino sempre per amore

Ricercatore e divulgatore con una grande passione per la cucina, ha inventato una nuova professione: il food mentor. E conquista il pubblico con ricette semplici, allegre e salutari

È UN FENOMENO MEDIATICO il suo blog è preso d'assalto da più di 700 mila contatti e - tra Facebook, Instagram e Twitter - Marco Bianchi vanta oltre centomila seguaci. Divulgatore scientifico, scrittore e chef ha trovato la strada per parlare di salute e cucina, riuscendo nella difficile impresa di farsi comprendere da tutti. Come ha fatto? "La scienza è qualcosa che spaventa, per questo è importante trovare il modo giusto per parlarne. La mia strada è stata decisa dall'incontro con il professor Umberto Veronesi, da lui ho imparato che l'alimentazione sana è un atto di prevenzione primaria. Sono partito da qui e da due mie grandi passioni: quella per la ricerca scientifica e quella per la buona cucina".

Pâté di zucca e ceci

Stufate 400 g di polpa di zucca mantovana in una padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e qualche cucchiaio di acqua. Scolate 100 g di ceci già lessati e sciacquateli con cura. Quando la zucca è ben ammorbidita, frullatela con i ceci e 100 g di formaggio feta. Riponete la crema in frigorifero per 1 ora per farla addensare. Prima però, oliate la superficie con olio extravergine di oliva e foglioline di timo. Della zucca potete usare tutto!
Vi consiglio di conservare i semi e di consumarli crudi o passati in forno: oltre a essere buonissimi sono ricchi di cucurbitina, che è un grande aiuto per molti problemi legati all'apparato urinario sia maschile sia femminile.

Qual è la dieta ideale di Marco Bianchi?
È quella che racconto, anche con l'aiuto delle fotografie private della mia famiglia, nel libro "Cucinare è un atto d'amore", è una dieta fatta di emozioni, benessere, gusto e prevenzione. La mia alimentazione esclude la carne e i suoi derivati, consumo vegetali per l'80 per cento della dieta: oltre a questi mangio, in modo equilibrato, formaggi freschi e magri, pesce azzurro e uova, rigorosamente bio; quindi non mi definisco né vegano, né vegetariano, piuttosto un salutista.

Quali sono per te gli ingredienti irrinunciabili?
Sono davvero tanti, anche perché un'alimentazione sana deve prevedere la massima varietà. Ho creato la mia "Top 5" degli alimenti. Al primo posto metto senz'altro i legumi, seppur poco considerati, sono i protagonisti della dieta mediterranea e contengono proteine in quantità pari o superiore alla carne. Poi, i cereali integrali, ricchi di proprietà nutritive: minerali, vitamine, acidi grassi essenziali e fibre. A seguire, la frutta secca, che apporta proteine, minerali, acidi grassi e aminoacidi ed quindi è una fonte di nutrienti essenziali. Importantissimi per la salute, gli Omega 3, perché tengono sotto controllo la pressione e il colesterolo. Gli Omega 3, però, non vengono sintetizzati dall'organismo e quindi è indispensabile introdurli con l'alimentazione. Allora, via libera al pesce azzurro e alle noci. Infine, frutta e verdura, la quantità racco-

La mia Top 5
1. Legumi
2. Cereali integrali
3. Frutta secca
4. Pesce azzurro
5. Frutta e verdura

quantità raccomandata è di due porzioni di verdura e tre di frutta ogni giorno. Seguire la stagione è sempre la scelta ideale, ma vanno bene anche le verdure surgelate. Infatti, se lavorate appena raccolte, mantengono praticamente inalterate le loro proprietà, le vitamine in particolare, e sono meglio dei prodotti raccolti ancora acerbi e lasciati maturare nei magazzini.

A proposito di verdure, cosa ne pensi del bio?
Sono a favore della scienza, che non è contraria agli Ogm. Va bene il biologico come stile di vita, a condizione che non si trasformi in fanatismo. Non tutti i prodotti sono uguali, quindi è meglio scegliere uova e latte biologici, perché contengono meno ormoni, per le verdure, invece, la scelta biologica non è così importante.

È utile ricorrere a una dieta detox per compensare qualche eccesso alimentare?
Scegliere una di dieta ipocalorica per 2 o 3 giorni al mese a base di insalate, centrifugati e tisane, è certamente un'ottima idea, soprattutto perché frutta e verdura contengono sodio e potassio, che aiutano a eliminare i liquidi depurando l'organismo. Un altro aiuto viene dalle spezie, come zenzero, paprika e peperoncino: se usati quotidianamente regalano gli stessi benefici.

Come mai hai scelto di eliminare la carne?
Non la demonizzo, semplicemente preferisco legumi e cereali. In generale, invito a seguire le indicazioni del Fondo Mondiale di Ricerca sul Cancro che, per le carni rosse e fresche (maiale, manzo, agnello e cavallo), consiglia una quantità massima di 500 g a settimana, mentre per le carni lavorate (insaccati, salumi, salsicce, wurstel) il limite si riduce a 50 g, sempre ogni sette giorni

E per quanto riguarda i condimenti?
Sconsiglio l'uso del sale, facile da sostituire con spezie ed erbe aromatiche. Non è un dettaglio da trascurare, consumarne più di un cucchiaino al giorno significa esporsi al rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari e obesità. Invece, suggerisco di condire sempre con olio extravergine di oliva che, grazie ai suoi polifenoli e a una sostanza detta oleocantale, aiuta il sistema cardiovascolare e ha importanti proprietà antinfiammatorie. Infine, una parola sul latte, chi non è intollerante o allergico può consumarlo, magari scegliendolo parzialmente scremato e privo di lattosio. Ma è comunque preferibile variare, alternandolo alle bevande vegetali a base di soia, mandorle e riso.

Luciana Giruzzi

Le ricette di Marco Bianchi

65 RICETTE e tante foto private raccontano la passione di Marco Bianchi per la buona cucina, sana e pratica, dove dieta mediterranea e prevenzione si incontrano. "Cucinare è un atto d'amore: per noi stessi, per le persone che amiamo, per tutti coloro che ci vogliono bene. Anche parlare di cibo e di salute rappresenta per me un modo di esprimere questo amore" spiega Marco Bianchi – Food Mentor riconosciuto e apprezzato – che ha scelto di mangiare sano e con gusto per vivere meglio. Per la prima volta ha deciso di aprire le porte di casa e di raccontare in un libro fotografico la sua quotidianità, fatta di affetti ed emozioni, ingredienti e ricette. Un percorso per scoprire il valore di ingredienti spesso trascurati e scardinare false credenze. Perché la nostra salute si costruisce a tavola giorno dopo giorno, con uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta. **200 pagine, 19 euro HarperCollins**

Crocchette, supplì e arancini

Una tira l'altra. Tante deliziose palline croccanti e dorate da farcire con ingredienti sempre diversi. Un'idea per riciclare risotti, verdure e condimenti

Al formaggio Casera con farina di grano saraceno

ROSOLATE in una casseruola la cipolla tritata con il burro e il timo. Aggiungete il riso e tostatelo per 2 minuti. Versate 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e proseguite la cottura per 18 minuti, unendo un mestolo di brodo alla volta, sempre mescolando. Togliete il riso dal fuoco, regolate sale e pepe, quindi incorporate 2 uova sbattute, 80 g di Casera grattugiato e lasciate raffreddare. Con le mani inumidite, prendete un po' di composto e formate tante palline, grandi come noci. Create un incavo al centro e farcite con un dadino del Casera rimasto. Chiudete le crocchette e compattatele, quindi passatele prima nella farina di grano saraceno, poi nelle uova restanti sbattute e infine nel pangrattato. Friggetele, poche per volta, in una padella ampia a bordi alti con abbondante olio bollente per 3-4 minuti, finché saranno dorate. Sgocciolatele su carta assorbente da cucina e servitele subito ben calde.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 35 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **RISO ORIGINARIO** 250 g
- **VALTELLINA CASERA DOP** 200 g
- **CIPOLLA** 1
- **UOVA** 4
- **TIMO** 2 rametti
- **BURRO** 40 g
- BRODO VEGETALE
- FARINA DI GRANO SARACENO
- PANGRATTATO
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

Di risotto con funghi porcini

LASCIATE i funghi a bagno in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti. Intanto, rosolate lo scalogno tritato in una casseruola con il burro. Aggiungete il riso e fatelo tostare per 2 minuti, poi unite i funghi, scolati, strizzati e tagliuzzati e rosolateli per 5 minuti, mescolando. Versate 2 mestoli di brodo bollente, mescolate e proseguite la cottura per 18 minuti, aggiungendo il brodo un mestolo alla volta e mescolando. Togliete il riso dal fuoco, regolate sale, pepe e incorporate il formaggio grattugiato, quindi lasciate raffreddare. Con le mani inumidite, ricavate dal riso tante palline, grandi come una noce. Passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute con un pizzico di sale, infine nel pangrattato e friggetele in una padella con abbondante olio ben caldo finché saranno dorate. Scolate le crocchette su carta assorbente da cucina e servitele ben calde.

Costo basso

INGREDIENTI

- **RISO ARBORIO** 300 g
- **FUNGHI SECCHI** 50 g
- **SCALOGNO** 1
- **UOVA** 2
- **PANGRATTATO** 1 mazzetto
- **GRANA PADANO** 60 g
- **BURRO** 30 g
- FARINA 00
- PANGRATTATO
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- BRODO VEGETALE
- SALE E PEPE

In bianco con prosciutto e mozzarella

INGREDIENTI
- **RISO ORIGINARIO** 300 g
- **MOZZARELLA** 250 g
- **PROSCIUTTO COTTO** 80 g
- **UOVA** 4
- **BRODO VEGETALE** 500 ml
- **BURRO** 40 g
- NOCE MOSCATA
- FARINA 00
- PANGRATTATO
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPE

TUFFATE il riso nel brodo bollente, mescolate, fate rialzare l'ebollizione, coprite e cuocete a fiamma bassa per circa 18 minuti, senza mescolare, finché il liquido è completamente assorbito. Versate il riso in una ciotola, incorporate il burro e 2 uova sbattute, regolate di sale, pepe e noce moscata, poi lasciate intiepidire. Tagliate la mozzarella a dadini e lasciate scolare su carta da cucina. Prendete una piccola quantità di composto di riso e, con le mani umide, formate una pallina grande come un'albicocca. Praticate un incavo al centro, riempitelo con un dadino di mozzarella e un po' di prosciutto spezzettato, poi richiudete e compattate, dandogli forma ovale. Passate i supplì prima nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio in una padella e cuocete i supplì, pochi alla volta, per 3-4 minuti finché saranno dorati. Sgocciolateli su carta da cucina e serviteli subito ben caldi.

Arancini siciliani con ragù di carne e piselli

METTETE in un pentolino il ragù, i piselli, il concentrato di pomodoro e un mestolino d'acqua bollente, cuocete il sugo a fiamma molto bassa per circa 10 minuti. Intanto, rosolate la cipolla tritata in una casseruola con il burro. Aggiungete il riso e tostatelo per 2 minuti, poi irrorate con 2 mestoli di brodo in cui avrete sciolto lo zafferano, mescolate e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo il brodo un mestolo alla volta, mescolando. Togliete dal fuoco, regolate sale, pepe e quindi incorporate il formaggio grattugiato e 2 uova sbattute, poi lasciate raffreddare. Con le mani inumidite formate tante palline grandi come un'albicocca; praticate un'incavo al centro e mettetevi un cucchiaino di ragù, poi chiudete, passatele nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondate olio di semi in una padella a bordi alti e cuocete le arancine, poche per volta, per 3-4 minuti finché saranno dorate, scolatele su carta da cucina e servitele ben calde.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 35 MIN | Cottura 45 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 300 g
RAGÙ DI CARNE 180 g
PISELLI 80 g surgelati
CIPOLLA 1 piccola
ZAFFERANO 1 bustina
PARMIGIANO REGGIANO 50 g
UOVA 4
BURRO 40 g
CONCENTRATO DI POMODORO 1 cucchiaio
BRODO VEGETALE
FARINA 00
PANGRATTATO
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
SALE E PEPE

Piccanti con provola e ‘nduja

TUFFATE il riso in 400 ml di acqua bollente salata, coprite e cuocetelo a fiamma bassa per circa 18-20 minuti, senza mescolare, finché il liquido sarà stato assorbito. Versate il riso in una ciotola, incorporate il burro, 2 uova sbattute e le foglie di maggiorana tritate con l’aglio, regolate il sale, poi lasciate intiepidire. Prendete una piccola quantità di composto e, con le mani inumidite, formate una pallina grande come una noce. Praticate un incavo al centro, riempitelo con un dadino di provola e una punta di ‘nduja, poi richiudete e compattate. Passate le crocchette prima nella farina, poi nelle uova rimaste sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti e cuocete le crocchette, poche alla volta, per 3-4 minuti, girandoli a metà cottura finché saranno dorate. Sgocciolatele su carta da cucina e servite calde.

INGREDIENTI

- **RISO ORIGINARIO** 300 g
- **BURRO** 50 g
- **UOVA** 4
- **MAGGIORANA** 2-3 rametti
- **AGLIO** mezzo spicchio
- **PROVOLA** 150 g
- 'NDUJA
- FARINA 00
- PANGRATTATO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE

4 persone | Difficoltà facile | Preparazione 25 MIN | Cottura 35 MIN | Costo basso

Gourmand con ragù di mare

INGREDIENTI
- **RISO VIALONE NANO** 300 g
- **SEPPIE** 300 g, pulite
- **GAMBERI** 400 g
- **PASSATA DI POMODORO** 400 ml
- **VINO BIANCO** 150 ml
- **SCALOGNO** 1
- **UOVA** 3
- **AGLIO** 1 spicchio
- **PREZZEMOLO** 1 mazzetto
- **BURRO** 40 g
- BRODO DI PESCE
- FARINA 00
- PANGRATTATO
- ZUCCHERO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
- SALE E PEPERONCINO

ROSOLATE l'aglio con 2 cucchiai d'olio extravergine, unite le seppie tritate e cuocete per 3-4 minuti. Sfumate con il vino e lasciate evaporare, poi aggiungete la passata di pomodoro, sale, peperoncino e un pizzico di zucchero. Proseguite la cottura a fuoco basso per circa 30 minuti. Mondate i gamberi, tritateli e cuocete ancora per 1 minuto. Intanto, in una casseruola, rosolate lo scalogno tritato con il burro, unite il riso e tostatelo per 2-3 minuti, quindi versate 2 mestoli di brodo caldo, fate assorbire e proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo il brodo un mestolo alla volta, mescolando. Quando il riso è cotto, incorporate il prezzemolo tritato e lasciate raffreddare.
Con il riso formate tante palline di 6-7 cm di diametro, create un incavo al centro e farcitele con poco ragù, quindi richiudete. Passatele nella farina, nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di semi, poche alla volta, per 3-4 minuti finché sono dorate. Scolatele su carta assorbente e servitele calde.

Vegani con tofu, pomodoro ed erbe aromatiche

PREPARATE un trito di carota, sedano e cipolla e fatelo soffriggere in una casseruola con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Versate la salsa di pomodoro e aggiustate di sale. A metà cottura unite anche il riso e fatelo cuocere per 20 minuti aggiungendo 3-4 mestoli di brodo vegetale. Quando il liquido è quasi assorbito, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare. Nel frattempo tagliate il tofu a tocchetti piccol e preparate un mix con 150 g di pangrattato e le erbe miste (per esempio, timo, basilico e maggiorana). Prendete un pugnetto di riso, appiattitelo sul palmo della mano, inserite il tofu al centro avvolgetelo con il riso stesso, dandogli la forma di arancini. Preparate una pastella leggera mescolando 200 ml di acqua, 150 g di farina e sale. Passate le palline nella pastella e poi nel pangrattato con le erbe. Friggete in abbondante olio di semi. Quando sono dorati, scolate su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e serviteli decorando con altre erbette aromatiche. Se non avete il tofu, potete usare anche un pezzetto di mozzarella vegana.

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 300 g
TOFU AL NATURALE 150 g
PASSATA DI POMODORO 250 g
CIPOLLA 1
SEDANO 1 gambo
CAROTA 1 media
ERBE AROMATICHE MISTE 30 g
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGNE DI OLIVA
FARINA
PANGRATTATO
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
SALE E PEPE

Versatili come gli gnocchi

Alla zucca, alla barbabietola, alle castagne, i gusti possono essere infiniti, proprio come i condimenti. E il risultato è sempre da applauso

Di zucca con burro e salvia

TAGLIATE a fette la zucca, mettetela sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, coprite con alluminio e cuocete in forno già caldo a 190°C per circa 45 minuti. Passate la zucca al passaverdure o al mixer e raccogliete il purè sul piano di lavoro. Incorporate la farina, poca alla volta, l'uovo sbattuto, il formaggio e un pizzico di sale. Dividete l'impasto a pezzetti, rotolateli per formare dei filoncini di circa 1 cm di diametro, tagliateli a pezzi di circa 2 cm e disponeteli su carta da forno, senza sovrapporli. Sciogliete il burro in una padella ampia a fuoco basso, aggiungete le foglie di salvia e rosolatele per circa 2 minuti, poi regolate di sale. Intanto, tuffate gli gnocchi in abbondante acqua salata in leggera ebollizione, scolateli appena verranno a galla con il mestolo forato e trasferiteli nella padella con il condimento caldo. Fate insaporire per alcuni istanti a fuoco medio, scuotendo la padella in senso orizzontale. Suddividete gli gnocchi nei piatti, spolverizzate a piacere con pepe e formaggio e servite. Per un tocco insolito, provate con amaretti sbriciolati finemente.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

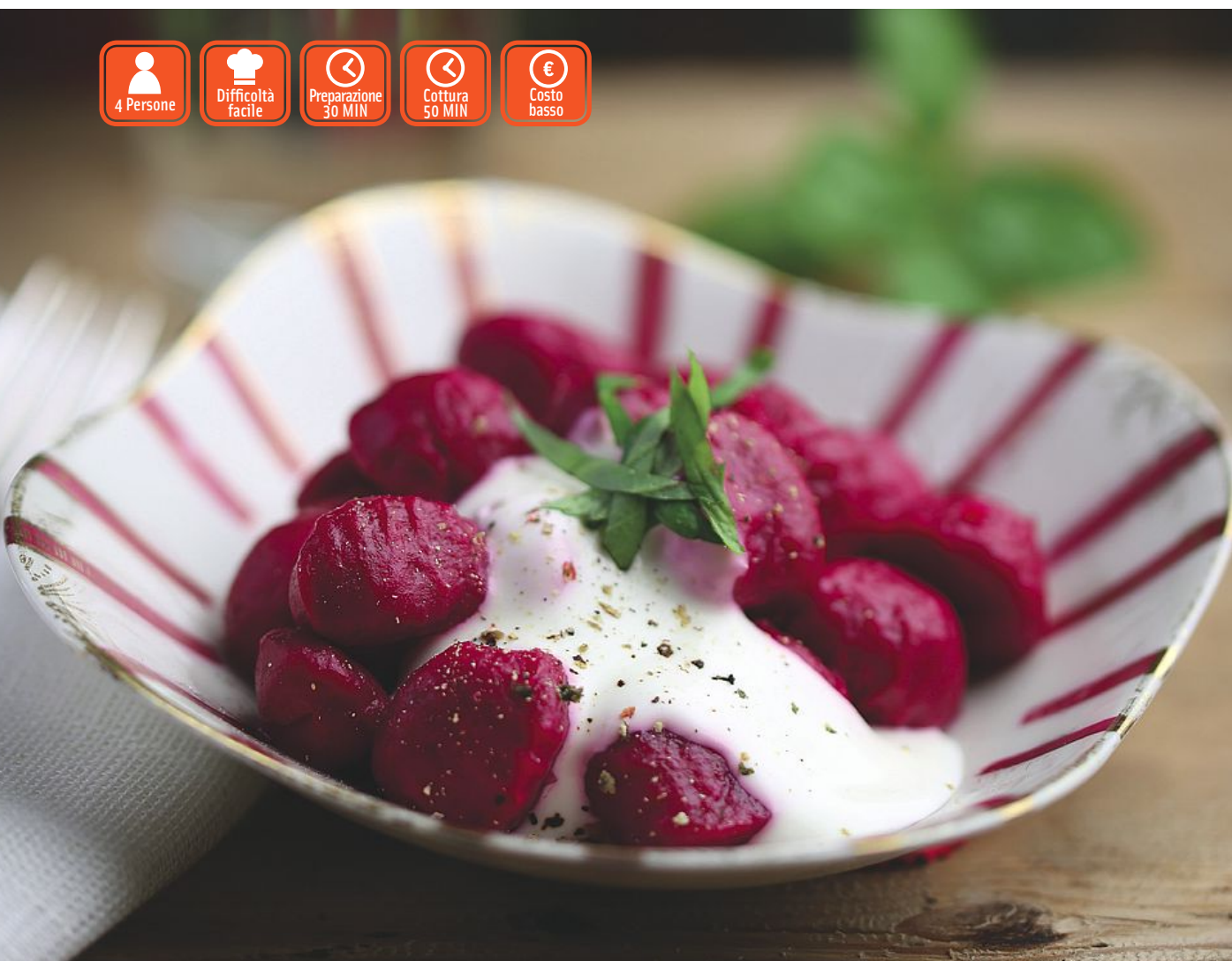
INGREDIENTI

- **ZUCCA FARINOSA** 1 kg
- **FARINA 00** 200 g
- **UOVO** 1
- **GRANA PADANO** 20 g
- **SALVIA** 1 rametto
- **BURRO** 60 g
- SALE E PEPE

Di barbabietola con fonduta di mascarpone

LESSATE le patate per 35-40 minuti. Sbucciatele e passatele calde allo schiacciapatate. Aggiungete la farina e i tuorli e impastate rapidamente, fino a ottenere un composto omogeneo, poi fate riposare per 3-4 minuti. Incorporate la barbabietola frullata e dividete l'impasto a pezzi; rotolateli sul piano di lavoro formando dei filoncini, tagliateli a tocchetti di 2 cm di lunghezza, poi passateli sui rebbi di una forchetta per rigarli e sistemateli su carta da forno. Scaldate il mascarpone a fiamma molto bassa con un pizzico di sale finché sarà sciolto. Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata in leggera ebollizione, sgocciolateli con il mestolo forato appena verranno a galla, disponeteli nei piatti, conditeli con il formaggio fuso caldo e con abbondante pepe, decorate con la menta e servite.

INGREDIENTI
PATATE FARINOSE 1 kg
FARINA 00 200 g
UOVA 2 tuorli
BARBABIETOLA 200 g, già cotta
MASCARPONE 160 g
MENTA 1 rametto
SALE E PEPE

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

Gnudi di ricotta e spinaci

SCALDATE 2 cucchiai d'acqua in una casseruola, aggiungete gli spinaci puliti e un pizzico di sale, coprite e cuocete a fiamma bassa per 4-5 minuti, mescolando spesso. Togliete il coperchio e lasciate evaporare completamente il liquido di cottura. Fate intiepidire gli spinaci, strizzateli e tritateli. Mescolateli in una ciotola con la ricotta, il Parmigiano, le uova, 50 g di farina, noce moscata grattugiata, sale e pepe. Prelevate il composto poco per volta con un cucchiaino e formate tante pallottoline grandi come una noce, poi passatele nella farina e disponetele su carta da forno infarinata. Sciogliete a fuoco molto basso il burro con le foglie di salvia pulite. Intanto, immergete gli gnocchi in una pentola con acqua salata in leggera ebollizione con un filo d'olio. Scolateli delicatamente man mano che vengono a galla con il mestolo forato e trasferiteli nei piatti. Conditeli con il burro fuso e servite, spolverizzando a piacere con Parmigiano e pepe.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 12 MIN | Costo basso

INGREDIENTI
- **SPINACI** 500 g
- **RICOTTA** 500 g
- **PARMIGIANO REGGIANO** 60 g
- **UOVA** 2
- **BURRO** 60 g
- **SALVIA** 1 rametto
- FARINA 00
- NOCE MOSCATA
- SALE E PEPE

LA VARIANTE

Di farina alla parigina

In una casseruola portate a ebollizione 250 ml di latte, unite 50 g di burro, 1 pizzico di sale, poi versate 150 g di farina tutta in una volta. Mescolate bene finché l'impasto si staccherà dalle pareti della pentola e formate una palla. Toglietelo dal fuoco e lasciate intiepidire. Incorporate 3 uova, uno alla volta, mescolando velocemente. Quindi amalgamate 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato, noce moscata e trasferite il composto in una tasca da pasticcere. Intanto, rosolate 1 scalogno tritato con 30 g di burro, irrorate con 50 ml di brandy e lasciate evaporare. Unite 200 ml di panna, fatela addensare leggermente a fuoco basso e regolate di sale e pepe. Per gli gnocchi, fate scendere il composto dalla tasca, tagliandolo man mano a pezzetti di circa 2-3 cm direttamente in una pentola con abbondante acqua bollente salata e cuoceteli per alcuni istanti. Man mano che verrano a galla, scolateli con un mestolo forato e disponeteli in una pirofila imburrata. Versate la salsa sugli gnocchi e spolverizzate con 50 g di Gruyère grattugiato. Passateli sotto il grill per circa 15 minuti e servite.

Di patate e farina di castagne con i funghi

LESSATE le patate per circa 35 minuti finché saranno tenere. Sbucciatele calde e passatele subito allo schiacciapatate versandole sul piano di lavoro. Unite un pizzico di sale, le 2 farine setacciate e l'uovo. Impastate rapidamente e fate riposare per 5 minuti. Formate con il composto 5-6 filoncini di circa 1,5 cm di spessore e tagliateli a tocchetti di circa 2 cm di lunghezza. Passate gli gnocchi sui rebbi di una forchetta per rigarli e disponeteli su carta da forno, senza sovrapporli. Intanto, rosolate lo spicchio d'aglio in una padella con 5 cucchiai d'olio, unite i funghi puliti e tagliati a fettine e cuoceteli a fiamma media per 10-12 minuti, mescolando di tanto in tanto. Eliminate l'aglio e regolate di sale e pepe. Intanto, tuffate gli gnocchi in una pentola con abbondante acqua bollente salata. Man mano che vengono a galla, sgocciolateli con il mestolo forato, trasferiteli in una ciotola, conditeli con i funghi, mescolate con molta delicatezza e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 55 min | Costo basso

INGREDIENTI

- **PATATE FARINOSE** 800 g
- **FARINA DI CASTAGNE** 100 g
- **FARINA 0** 100 g
- **UOVO** 1
- **AGLIO** 1 spicchio
- **FUNGHI MISTI** 400 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

5 Secondi con la frutta

Vi proponiamo abbinamenti insoliti per carni e pesci. Ricette stuzzicanti e con un tocco esotico da provare quando avete voglia di novità

L'IDEA IN PIÙ

PER ACCOMPAGNARE, IL RISO PILAF ALL'ORIENTALE

Rosolate a fuoco molto basso **mezza cipolla** tritata con **50 g di burro** in una casseruola che possa andare anche in forno, per 6-8 minuti, finché sarà morbida. Aggiungete **320 g di riso basmati o Patna** sciacquato e tostatelo per 3-4 minuti, mescolando. Versate **700 ml di brodo** caldo, mescolate, regolate di **sale** e fate riprendere l'ebollizione. Mettete il coperchio, o un doppio foglio di alluminio, e cuocete in forno già caldo a 170°C per 18 minuti, senza mescolare. Il riso sarà cotto quando il liquido sarà assorbito e i chicchi appariranno sgranati. Togliete la pentola dal forno, copritela con un panno e lasciate riposare 5 minuti. Versate il riso in un piatto da portata, conditelo con 30 g di burro e sgranatelo con una forchetta, poi servite come contorno.

Trota salmonata con insalata di avocado e arance rosse

PULITE gli avocado: divideteli a metà, nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo e sbucciateli. Tagliate la polpa a fettine, trasferitela in una ciotola e irrorate con il succo di mezzo limone, poi condite con sale, pepe e un filo d'olio. Lavate e asciugate le arance, quindi tagliatele a fette sottili e poi dividete le fette a metà. Riducete i filetti di trota a strisce larghe e spalmatele con un velo di senape. Scaldate il burro in una padella ampia e cuocete il pesce a fiamma media 2-3 minuti per ogni lato. Sfumate con il vino e proseguite la cottura finché il fondo si asciuga, quindi regolate il sale, Disponete la misticanza nei piatti, aggiungete l'avocado, le fette d'arancia e i filetti di trota. Decorate con i pinoli, il limone rimasto tagliato a fettine e insaporite con il pepe, quindi servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 15 MIN | Costo medio

INGREDIENTI

- **FILETTI DI TROTA SALMONATA** 2, da 250 g l'uno
- **AVOCADO** 2
- **ARANCE ROSSE** 2
- **LIMONE** 1
- **BURRO** 30 g
- **VINO BIANCO** mezzo bicchiere
- **PINOLI** 30 g
- **MISTICANZA** 80 g
- SENAPE DOLCE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

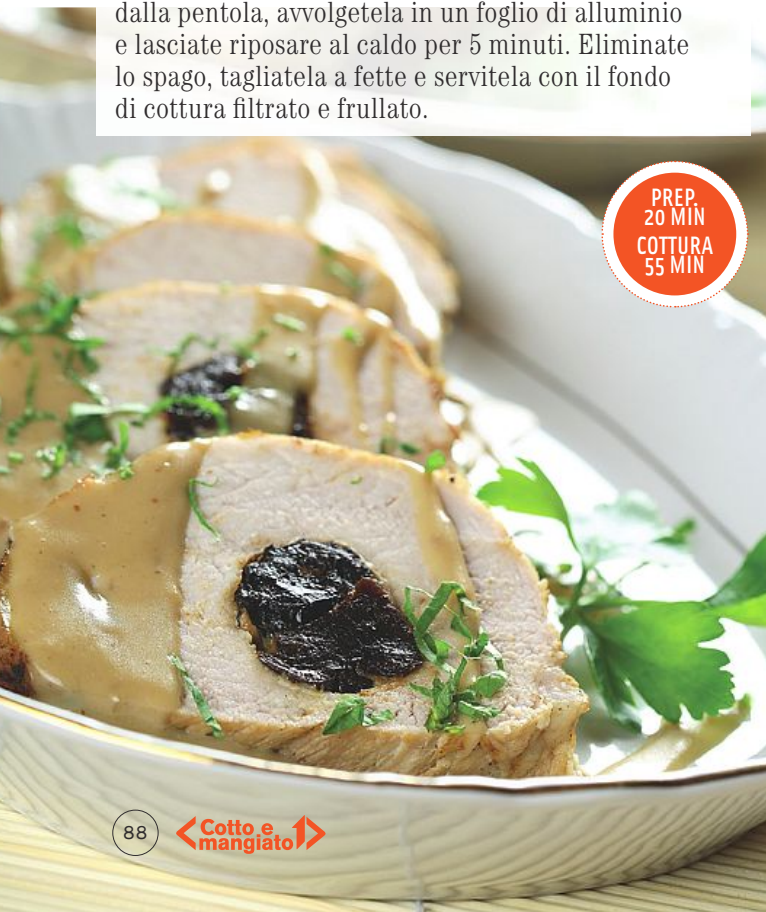
Arrosto di maiale alle prugne

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

LONZA DI MAIALE 1 kg – **PRUGNE SECCHE** 150 g – **SCALOGNO** 1 – **SALVIA** 1 rametto – **VINO BIANCO** 150 ml – **BURRO** 30 g – SENAPE DOLCE – BRODO DI CARNE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

IMMERGETE le prugne in acqua tiepida. Intanto, aprite la carne a libro: disponetela sul tagliere con il lato più corto verso di voi. Posizionate un lungo coltello affilato a destra, a due terzi dello spessore della carne e, tenendolo parallelo al piano di lavoro, tagliate la carne, fino ad arrivare a metà della larghezza. Ripetete l'operazione sul lato sinistro, tagliando a un terzo dello spessore della carne. Apritela, disponetela fra 2 fogli di carta da forno, assottigliatela con il batticarne e salate. Spalmate poca senape sulla lonza, disponete le prugne in una fila e avvolgete la carne per formare un rotolo. Legatelo con spago da cucina e rosolatelo in modo uniforme in una casseruola con il burro e 2 cucchiai d'olio. Aggiungete lo scalogno tritato, le foglie di salvia e cuocete per 2-3 minuti. Versateil vino, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per 50 minuti, unendo poco brodo caldo quando si asciuga. Togliete la carne dalla pentola, avvolgetela in un foglio di alluminio e lasciate riposare al caldo per 5 minuti. Eliminate lo spago, tagliatela a fette e servitela con il fondo di cottura filtrato e frullato.

PREP. 20 MIN
COTTURA 55 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 55 MIN

Seppie al forno con mele e patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEPPIE PICCOLE 700 g, pulite – **PATATE** 3 – **MELE GOLDEN** 2 – **AGLIO** 1 spicchio – **MENTA** 2-3 rametti – **TIMO** 2 rametti – VINO BIANCO SECCO – BRODO DI PESCE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

LAVATE le seppie e asciugatele con carta da cucina. Staccate i tentacoli e tagliate le sacche a pezzetti. Rosolate lo spicchio d'aglio tritato a fuoco basso in una teglia o pirofila con 4-5 cucchiai d'olio. Aggiungete le seppie, fatele insaporire mescolando per 2-3 minuti, salate e pepate, poi sfumate con il vino e mettetele in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti, mescolando a metà cottura; se serve, bagnate con poco brodo caldo. Intanto, sbucciate le patate, tagliatele a fettine e tuffatele in una pentola con abbondante acqua bollente salata, quindi cuocete per 10 minuti, poi scolatele. Sbucciate le mele e dividetele a spicchi. Aggiungete nella teglia con le seppie le fette di patate, gli spicchi di mela, i rametti di menta e di timo, regolate sale e pepe, quindi irrorate con un filo d'olio e proseguite la cottura in forno per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate riposare per 2-3 minuti e servite.

Gamberi saltati con latte di cocco e mango

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

GAMBERI 20 – **MANGO** 2 – **CIPOLLA BIANCA** 1 – **VINO BIANCO** 150 ml – **LATTE DI COCCO** 100 ml – **PREZZEMOLO** 3 rametti – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE BIANCO

SGUSCIATE i gamberi lasciando le code. Incideteli sul dorso, eliminate il filetto nero, sciacquateli e asciugateli. Per il brodo, in una casseruola rosolate per 2-3 minuti una fettina di cipolla tritata con 2 cucchiai d'olio, le teste e i gusci dei gamberi. Sfumate con il vino, unite 200 ml di acqua calda e i gambi del prezzemolo, portate a bollore e cuocete a fiamma media per 20 minuti, fino a ridurre il brodo di circa la metà; regolate sale, pepe e filtrate. Tritate la cipolla rimasta e rosolatela in padella con 2 cucchiai d'olio per 2-3 minuti. Versate poco brodo di gamberi e cuocete per 10 minuti, aggiungendo il brodo poco alla volta, finché è morbida. Poi, unite il mango a pezzetti, irrorate con il latte di cocco e fate insaporire a fiamma viva per 2-3 minuti. Aggiungete i gamberi, saltate per 2 minuti e servite.

PREP. 15 MIN
COTTURA 40 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 31 MIN

Pollo al curry con le mele

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PETTI DI POLLO 2 – **SCALOGNI** 2 – **MELE ROSSE** 3 – **CURRY IN POLVERE** 2 cucchiai – **CORIANDOLO** 3 rametti – **YOGURT** 1 vasetto – FARINA 00 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

AFFETTATE finemente lo scalogno e rosolatelo in una padella ampia con 3 cucchiai d'olio, 3 di acqua e il curry, quindi lasciate appassire a fiamma bassa per 5-6 minuti. Tagliate intanto i petti di pollo a dadini e passateli nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso, poi aggiungeteli nella padella. Salate e fate insaporire mescolando, poi coprite e proseguite la cottura per circa 15 minuti, unendo poca acqua calda se il fondo si asciuga. Intanto, eliminate il picciolo e il torsolo delle mele e tagliatele a pezzetti della stessa dimensione della carne. Aggiungeteli in padella, mescolate, regolate il sale, coprite e cuocete a fiamma bassa per 10 minuti. Poi, incorporate lo yogurt e cuocete per 1 minuto mescolando. Infine, servite spolverizzando con il coriandolo tritato; se vi piace, accompagnate il pollo con riso pilaf.

Tortine al Golden Syrup

Questo dolce soffice ha un ingrediente molto speciale e molto "british" (introvabile in Italia). Il nostro consiglio? Preparatelo in casa e fatene una bella scorta. Dopo averlo provato non potrete più farne a meno

Debora e Liliana, cake designer
Condividono la passione per la cucina e insieme creano tanti dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake

IL GOLDEN SYRUP è una specie di melassa a base di acqua, zucchero e limone, molto diffusa in Gran Bretagna e negli Stati Uniti dove viene utilizzata per rendere i dolci più soffici con un intenso aroma al caramello. Questo sciroppo è abbastanza difficile da reperire in Italia, ma per fortuna prepararlo in casa è molto semplice. Si conserva a lungo e può essere utilizzato sui pancake, per dare maggiore morbidezza alle torte, per rendere i gelati ancora più cremosi e soffici. Una ricetta davvero semplice a base di soli tre ingredienti. La consistenza è simile a quella del miele, ma è più liquido e si può usare anche nel caffè come dolcificante.

PER PREPARARLO IN CASA e conservarlo, prendete un tegame antiaderente capiente e con il fondo alto e versateci 200 g di zucchero e 50 ml di acqua a temperatura ambiente. Mettete sul fuoco a fiamma bassa finché lo zucchero si caramellizza assumendo un colore dorato: occorrono circa 6 minuti. Una volta che lo zucchero è dorato, aggiungete 600 ml di acqua bollente, il resto dello zucchero (1 kg), il succo di limone e lasciate cuocere a fiamma bassa per altri 45 minuti. Il composto deve avere una colorazione ambrata, la temperatura da raggiungere è intorno ai 110-115°C (usate un termometro da cucina), la consistenza deve essere leggermente più liquida del miele. Il golden syrup deve riposare 24 ore prima di essere consumato. Noi lo abbiamo utilizzato per preparare una torta con glassa allo zenzero.

PER LA TORTA: riscaldate il forno a 190°C. Mescolate burro, zucchero, farina, golden syrup, zenzero e uova in un recipiente. Versate il composto in una teglia rettangolare imburrata e infornate per 35 minuti. Una volta cotta, lasciate raffreddare la torta completamente, poi tagliatela a cubi. Preparate la glassa all'acqua mescolando lo zucchero a velo con la stessa quantità di acqua bollente e poi versatela sulla torta. Decorate con zenzero candito.

INGREDIENTI

PER LA TORTA

- **BURRO** 175 g, morbido
- **ZUCCHERO DI CANNA** 175 g
- **FARINA 00** 250 g
- **LIEVITO PER DOLCI** 1 cucchiaino
- **GOLDEN SYRUP** 50 g
- **ZENZERO IN POLVERE** 1 cucchiaio
- **UOVA** 4 medie
- ZENZERO CANDITO

PER LA GLASSA ALL'ACQUA

- **ZUCCHERO A VELO** 350 g
- ACQUA

PER IL GOLDEN SYRUP

- **ZUCCHERO** 1,2 kg
- **ACQUA** 50 ml
- **ACQUA BOLLENTE** 600 ml
- **LIMONE** 50 ml di succo

Io, te e la cenetta di SAN VALENTINO

Ricette stuzzicanti e veloci (solo per 2 persone) che mettono d'accordo anche le coppie più esigenti. Per una serata indimenticabile ad alto tasso di romanticismo e di... scioglievolezza

di Paola Oriunno

MENU DI CARNE

Camembert caldo con noci, miele e rosmarino
Spaghetti piccanti con bacche di ginepro
Tartare di manzo con vinaigrette e pepe rosa
Crostata di cuori con marmellata di lamponi

MENU DI PESCE

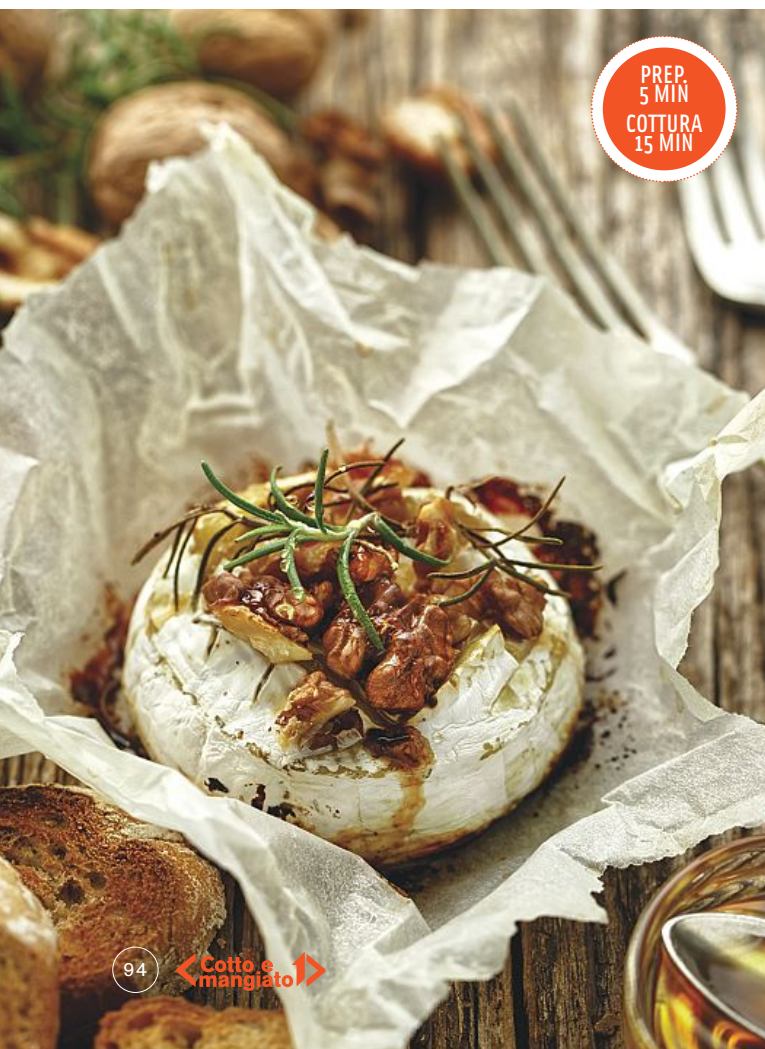
Ostriche gratinate al profumo di lime
Tris di hummus con ceci, barbabietola e avocado
Ravioli di orata e gamberi con burro e maggiorana
Mini cheesecake con rum e amarene sciroppate

Cocktail Red Passion

Per aprire la cena più romantica dell'anno, cosa c'è di meglio di un drink leggero, fresco e con i colori della passione? In un bicchiere tipo tumbler, versate 3 cl di succo di melograno, 3 cl di succo di mandarino e un goccio di vodka. Mescolate delicatamente, poi aggiungete qualche cubetto di ghiaccio in cubetti, qualche chicco di melograno e completate con 5 cl di spumante rosè. Per decorare, taglia una fettina di arancia rossa e appoggiala sul bordo del bicchiere. Guarnite con un rametto di rosmarino. In alternativa, se non piace il melograno, metti in un tumbler qualche cubetto di ghiaccio e versa 3 cl di Campari, 3 cl di vermouth rosso, mescola e completa con acqua tonica allo zenzero. Guarnite con un rametto di rosmarino e una fettina di arancia rossa.

Camembert caldo con noci, miele e rosmarino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
CAMEMBERT 250 g, 1 forma intera – **MIELE DI CASTAGNO** 60 g – **NOCI** 15 g, già sgusciate – **ROSMARINO** 2 rametti

RITAGLIATE un foglio di carta forno abbastanza grande da formare un cartoccio per la forma di Camembert. Mettete il formaggio al centro lasciandolo nella sua scatola tonda in legno, e praticate dei piccoli tagli sulla superficie. Sistemate le noci sulla crosta insieme a 2 cucchiai di miele e ai rametti di rosmarino. Chiudete bene il cartoccio e metteteli in forno a 160°C per 15 minuti. Quindi, aprite il cartoccio e servite il formaggio, che all'interno si sarà sciolto ma avrà mantenuto intatta la crosta, e servitelo con un altro cucchiaio di miele, qualche noce e fettine di pane tostato. Perfetto come antipasto o come un secondo piatto da condividere.

PREP. 5 MIN
COTTURA 15 MIN

PREP. 5 MIN
COTTURA 25 MIN

Spaghetti piccanti con bacche di ginepro

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
SPAGHETTI 160 g – **GUANCIALE** 80 g – **POMODORI PELATI** 4 – **PEPERONCINO** 2 piccoli – **BACCHE DI GINEPRO** 6 – **PECORINO GRATTUGIATO** 50 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

TAGLIATE il guanciale a listarelle. Scaldate l'olio nella padella e unite il guanciale, le bacche di ginepro pestate nel mortaio e i peperoncini tritati. Fate rosolare dolcemente per qualche minuto, finché il guanciale diventa dorato. Quindi, toglietene una parte e conservatela e lasciate qualche pezzetto nella padella. Aggiungete i pelati frantumandoli co la forchetta e fate cuocere per qualche minuto. Appena i pomodori si sono sfaldati, rimettete in padella il guanciale e fate cuocere la salsa per circa 10 minuti. Nel frattempo, fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, passatela nella padella e saltate per un minuto. Servite con il pecorino grattugiato e una generosa macinata di pepe.
Per una versione più leggera, potete evitare di mettere l'olio e far dorare il guanciale nel suo stesso grasso che rilascia in cottura.

Tartare di manzo con vinaigrette e pepe rosa

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

POLPA DI MANZO 250 g – **UOVA** 2 tuorli freschissimi – **CAPPERI** 10 g – **SENAPE MEDIA** 30 g – **ACETO** 10 g – **CIPOLLA DI TROPEA** 1, piccola – **CETRIOLINI SOTT'ACETO** 6 – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE ROSA

TAGLIATE la carne a striscioline e poi riducetele a dadini. Fatelo esclusivamente con un coltello ben affilato. Evitate la carne già tritata: il manzo deve essere "battuto", sminuzzato finemente a coltello. Questa lavorazione dà un risultato migliore, la consistenza è molto più morbida e vellutata, i succhi della carne non vanno persi e poi mantiene alti i valori nutrizionale, in quanto la carne non si scalda. Se non volete farlo da voi, chiedete al vostro macellaio. Preparate la vinaigrette emulsionando la senape, l'aceto e un cucchiai di olio. Mettete la carne in una ciotola e conditela con capperi dissalati sotto l'acqua corrente e sminuzzati finemente, una macinata di pepe rosa, sale ed un filo d'olio. Formate due porzioni di tartare e servite ognuna con un tuorlo, la salsa alla senape a parte, qualche cetriolino e pezzetto di cipolla tritata se piace. Ognuno condirà la propria tartare a piacere, mescolando tutti gli ingredienti.

PREP. 25 MIN
COTTURA /

PREP. 20 MIN+ RIP
COTTURA 40 MIN

Crostata di cuori con marmellata di lamponi

INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE

FARINA 00 300 g – **UOVA** 3 – **BURRO** 150 g – **ZUCCHERO** 120 g – **LIEVITO PER DOLCI** mezzo cucchiaino – **LIMONE** 1, non trattato – **MARMELLATA DI LAMPONI** 1 vasetto – ZUCCHERO A VELO – SALE

MONTATE con le fruste elettriche o le planetaria il burro con lo zucchero, la buccia di limone grattugiata e un pizzico di sale. Aggiungete le uova e continuate a mescolare. L'impasto deve risultare liscio, spumoso e privo di grumi. Aggiungete la farina precedentemente mescolata con il lievito setacciato e mescolate. Trasferite tutto su una spianatoia leggermente infarinata e lavorate l'impasto in modo da formare una palla. Fatela riposare almeno 30 minuti in frigorifero, poi, con il mattarello stendete una parte della pasta e mettetela in uno stampo imburrato e infarinato o rivestito di carta forno. Spalmate sulla pasta frolla uno strato di marmellata e livellate bene. Con la pasta rimasta ricavate dei cuori e appoggiateli sulla marmellata fino a coprire tutta la crostata. Infornate a 180°C per circa 40 minuti. Quindi guarnite la crostata con zucchero a velo.

Ostriche gratinate al profumo di lime

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

OSTRICHE 8 – **PANGRATTATO** 40 g – **LIME** 1 – **PEPERONCINO** 1 piccolo – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

APRITE le ostriche con l'apposito coltellino facendo colare tutto il liquido all'interno di una ciotolina. Filtratelo più volte per eliminare le impurità e tenetelo da parte al fresco. In una ciotola mescolate il pangrattato, il peperoncino e il prezzemolo tritati molto finemente. Aggiungete anche la buccia del lime grattuggiata. Irrorate con il liquido delle ostriche e condite con un filo d'olio, sale e pepe e la scorza grattugiata del lime lavato e asciugato. Farcite ogni ostrica con un po' di questo composto, disponetele su una teglia foderata con carta forno e conditele con un altro filo d'olio in superficie. Fate gratinare per 10-12 minuti in forno statico preriscaldato a 200°C. Quando sono dorate, sfornatele e servitele subito. Se preferite sapori più decisi, potete aggiungere alla farcitura delle ostriche anche mezzo spicchio d'aglio tritato e due cucchiai abbondanti di formaggio grana grattugiato.

PREP. 10 MIN
COTTURA 12 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA /

Tris di hummus con ceci, barbabietola e avocado

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER L'HUMMUS DI CECI: CECI 220 g, già cotti – **TAHINA** 50 g – **AGLIO** 1 spicchio – **CUMINO** 5 g, in polvere – **LIMONE** 1 – **PAPRIKA DOLCE** 5 g – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PER L'HUMMUS DI BARBABIETOLA: CECI 180 g, già cotti – **TAHINA** 50 g – **CIPOLLA** mezza – **CUMINO** 5 g, in polvere – **BARBABIETOLA** 1, già cotta – **LIMONE** 1, il succo – ERBA CIPOLLINA –S ALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PER L'HUMMUS DI L'AVOCADO: CECI 180 g, già cotti – **TAHINA** 50 g – **AGLIO** 1 spicchio – **CUMINO** 5 g, in polvere – **PEPERONCINO** 1 – **LIMONE** 1, il succo – **AVOCADO** mezzo – SALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PER L'HUMMUS DI CECI mettete in un mixer tutti gi ingredienti e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa e spumosa. Servite l'hummus spolverizzato con la paprika e accompagnato con tortilla di mais, pezzetti di focaccia o verdure crude.
PER L'HUMMUS DI BARBABIETOLA tritate la cipolla e unite tutti gli ingredienti, tranne l'acqua e l'olio, in un mixer e frullate bene. Aggiungete un cucchiaio di olio e di acqua per dargli la giusta consistenza e cremosità. Decorate con erba cipollina.
PER L'HUMMUS DI AVOCADO Mettete tutti gli ingredienti nel mixer. Fate andare fino a raggiungere la consistenza di una purea. Se risulta troppo denso, aggiungete un cucchiaio di acqua.

Ravioli di orata e gamberi al burro e maggiorana

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

SFOGLIE FRESCHE DI PASTA ALL'UOVO 3-4 – **GAMBERI** 150 g, sgusciati – **ORATA** 2 filetti – **LIMONE** 1 non trattato – **PARMIGIANO REGGIANO** 15 g – **BESCIAMELLA** 50 g, già pronta – **BURRO** 15 g – **MAGGIORANA** 1 rametto – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

CUOCETE al vapore i gamberi sgusciati e i filetti di orata. Metteteli in un mixer insieme alla besciamella, la buccia di mezzo limone, il Parmigiano e un filo di olio. Frullate e amalgamate bene il tutto fino a formare un composto liscio e omogeneo. Mettete 12 noci di ripieno sulla sfoglia, lasciando 3-4 cm di distanza l'una dall'altra. Coprite con un'altra sfoglia e ritagliate i ravioli con un coppapasta a forma di cuore di circa 5 cm. Mettete i ravioli in frigorifero e nel frattempo tritate le foglie di maggiorana e fatele appassire per pochi istanti in un padellino con il burro. Portate una pentola d'acqua salata a bollore. Tuffatevi i ravioli e cuoceteli per 4-5 minuti. Scolateli e conditeli con il condimento alla maggiorana. Decorate a piacere con qualche chicco di melograno o con un cucchiaino di concentrato di pomodoro diluito in poca acqua calda. Per una versione vegetariana, potete farcire i ravioli con 30 g di funghi porcini secchi ammollati in acqua calda, stufati in padella con uno spicchio d'aglio, tritati nel mixer e infine amalgamati con 80 g di ricotta, sale, pepe e noce moscata. Un ripieno molto gustoso.

PREP. 20 MIN
COTTURA 15 MIN

PREP. 20 MIN+ Rip
COTTURA /

Mini cheesecake al rum con amarene sciroppate

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

BISCOTTI FROLLINI 100 g – **BURRO** 50 g – **RICOTTA VACCINA** 120 g – **PANNA DA MONTARE** 150 g – **ZUCCHERO A VELO** 50g – **GELATINA** 6 fogli – **AMARENE SCIROPPATE** 2 – **SCIROPPO DI AMARENE** 20 ml – **RUM** 20 ml

TRITATE grossolanamente i biscotti e mescolateli con il burro fuso. Poi, con questo composto create la base in 2 stampi monoporzione in silicone a forma di cuore. Schiacciate bene e metteteli in frigorifero per raffreddarli. Mel frattempo, fate ammorbidire 3 fogli di gelatina in poca acqua fresca e altri 3 fogli in 2 cucchiai di rum. A parte, montate la panna e mescolatela alla ricotta e allo zucchero a velo. Il risultato sarà una crema morbida e spumosa. Unite la gelatina sciolta nell'acqua alla crema di ricotta e amalgamate bene il tutto. Versate la crema sulla base di biscotti, incorporate un'amarena sciroppata per ogni cheesecake e mettete in frigorifero per 1 ora. Intanto, sciogliete lo sciroppo, il rum e il foglio di gelatina, versate sui cheesecake e raffreddate in frigorifero per almeno 2 ore. Servite i mini dolcetti con zuccherini colorati.

Le mosse segrete dello CHEF

Idee e consigli per cucinare ad arte piatti impeccabili

Il nostro esperto
ANDREA BEVILACQUA

Le procedure
LA QUICHE AI PORRI

Le tecniche
PULIRE I CARCIOFI
UOVA IN CAMICIA

Tutta la dolcezza della quiche ai porri

La Flamiche è una torta ai porri tipica francese, stretta parente della Lorraine e dal gusto delicato. Un classico, da imparare assolutamente

UNA BOULANGERIE francese che si rispetti ne ha almeno una in vetrina, pronta da tagliare. Insieme alla cugina “lorraine”, la “flamiche” (così è chiamata in Francia) è tra le torte salate più amate Oltralpe. Ma in quanti modi si può farcire una quiche? Oltre al classico guscio di pasta brisèe (guai a usare la sfoglia) preparato con pochi semplici ingredienti e a un ripieno di base composto da panna liquida, uova e pancetta affumicata, la quiche si può farcire in mille modi diversi a seconda della fantasia e di quello che si ha a disposizione nel frigorifero: formaggio (caprino, Gruyère, scamorza...), funghi, salmone e naturalmente verdure. Quella ai porri è una versione semplice e di grande effetto. La dolcezza dell’ortaggio stufato insieme alla delicatezza (e alla sostanza) della panna e delle uova e a una punta di affumicato data dalla pancetta, trasformano questa ricetta in un secondo appetitoso e versatile o in un ottimo antipasto. Tagliata a dadini diventa un finger food ideale per un aperitivo. Per renderla un po’ più light e un po’ meno calorica, basta sostituire il burro con l’olio ed eliminare la panna.

Con mele e cipolle di Tropea

Per 6 persone, preparate la pasta brisèe seguendo la nostra ricetta e fatela riposare in frigorifero per almeno mezz’ora. Quindi, stendetela con il mattarello in modo da poter rivestire la teglia che userete, bordi compresi. Tagliate a fette sottili 350 g di mele golden sbucciate e 200 g di cipolle di Tropea pulite e affettate sottilmente. In una padella capiente saltate le cipolle con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, poi unite le mele. Cuocete pochi minuti finché le mele si sono ammorbidite (non devono scomporsi). Versate il composto nello stampo con la brisèe e aggiungete un mix ottenuto mescolando 200 ml di panna con 1 uovo, il sale e il pepe. Cuocete in forno a 180°C per circa 40 minuti.

INGREDIENTI
PER LA PASTA BRISÈE
FARINA 00 600 g
BURRO 300 g
ACQUA 200 ml
SALE 8 g

PER IL RIPIENO
PORRI 600 g
PANCETTA AFFUMICATA 300 g
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 200 ml
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA SALE E PEPE

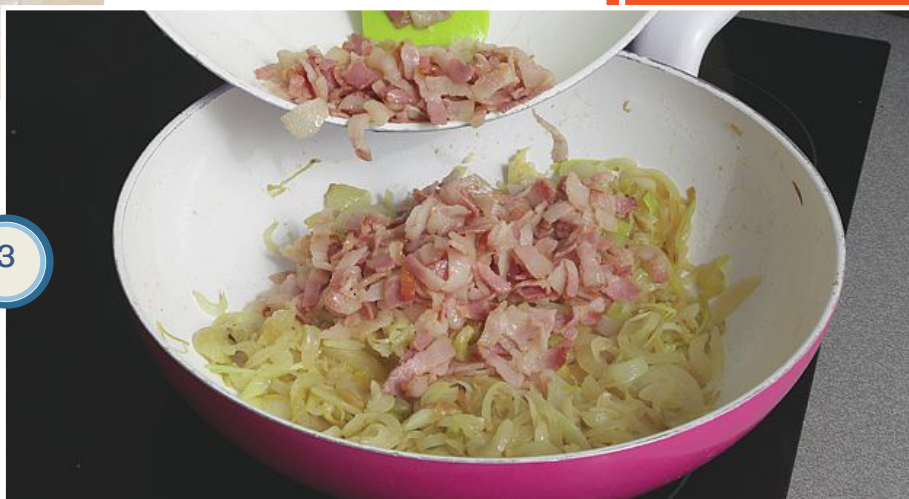
1

Per la brisèe: disponete la farina a fontana, unite il sale, il burro a temperatura ambiente e l'acqua tiepida e impastate tutto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo quindi lasciatelo riposare per mezz'ora avvolto nella pellicola.

2

Con un mattarello stendete la pasta dandogli una forma rotonda o rettangolare conforme alla teglia che andrete a usare, quindi disponetela al suo interno.

3

In una padella fate appassire i porri puliti (la parte bianca) e tagliati a julienne e aggiungete la pancetta tagliata anch'essa a julienne. Una volta che tutto è rosolato versatelo nel guscio di brisèe.

4

Riempite la tortiera con il composto di latte, uova e parmigiano e mettete a cuocere in forno preriscaldato a 170°C per 40 minuti.

Gli strumenti di questo mese

Mattarello
Mattarello in faggio con l'anima in metallo. Un utensile leggero e ben bilanciato, indispensabile in cucina per stendere gli impasti a mano.
www.wmf.com

Padella
Adatta a tutti i fuochi, induzione compresa, la padella Maima ha un nuovo rivestimento antiaderente realizzato con materiali naturali e manico in silicone antiscottature.
www.moneta.it

Coltello spelucchino
Della linea Fuzion, lo spelucchino è lo strumento ideale per tagliare con velocità e precisione frutta e verdura. Il manico è ergonomico e antiscivolo, la lama è in acciaio inox.
www.fiskars.com

Come ti affetto i carciofi

Non sono difficili da pulire e da tagliare, basta conoscere le mosse giuste. E, quando sono pronti, immergeteli in una ciotola con acqua e succo di limone, così manterranno il colore

1

Eliminate
dal carciofo il primo giro di foglie, più dure e legnose. Quindi, proseguite sfogliando anche il secondo giro, fino ad arrivare alle foglie più tenere e chiare.

2

Appoggiate
il carciofo su un tagliere e, aiutandovi con un coltello da cucina ben affilato, praticate un taglio netto a 2-3 cm dalla punta, in modo da eliminare in un colpo solo la punta con tutte le spine.

3

Eliminate
anche le foglie più piccole, quelle che si trovano attaccate alla base del fiore. Rovesciate il carciofo e tagliatele aiutandovi con un coltellino.

4

Tagliate
i carciofi a metà e, con un coltellino, o uno spelucchino, eliminate la barba interna. Se vi servono i carciofi interi, invece di dividerli a metà apriteli delicatamente e poi eliminate la barba.

L'uovo in camicia

È chiamato anche uovo poché e viene bollito fino a che l'albume si rapprende attorno al tuorlo che rimane morbido e cremoso

1

Riempite una pentola antiaderente di acqua, poi unite 2 cucchiai circa di aceto bianco. Quindi, mettete la pentola sul fuoco e portate a bollore.

Aprite l'uovo in una scodella, avendo cura di mantenere il tuorlo integro. Per un risultato ottimale, è meglio cuocere un solo uovo per volta.

2

3

Abbassate la fiamma e fate scivolare l'uovo nella pentola. Poi, muovete l'acqua con una schiumarola fino a creare un vortice veloce, in modo che l'albume si avvolga bene intorno al tuorlo.

4

Cuocete l'uovo per 4 minuti. Poi, quando l'albume diventa bianco, segno che si è rappreso completamente, recuperatelo con un mestolo. Servite l'uovo in camicia ben caldo.

Menu
per quattro
a 12 euro

SalvaSpesa

Un menu di pesce facile, economico e molto goloso.
Zuppa di molluschi, tortino di patate farcito
e un delicato dessert di frutta per restare leggeri

Zuppa di cozze alla panna con erbe aromatiche

STROFINATE i gusci delle cozze con una paglietta e strappate i filamenti. Rosolate lo scalogno tritato finemente in una casseruola con il burro per 2-3 minuti, alzate la fiamma e unite le cozze. Irrorate con il vino, coprite e cuocete per 4-5 minuti, finché i molluschi si apriranno. Spegnete, sgocciolate le cozze ed eliminate quelle rimaste chiuse, poi filtrate il liquido di cottura. Riportate a ebollizione il liquido di cottura nella casseruola, aggiungete la panna e un pizzico di curry e proseguite la cottura a fuoco vivo, in modo da far addensare leggermente il composto. Regolate di sale e pepe, poi unite le cozze nella casseruola. Lasciate insaporire per 1-2 minuti, spolverizzate con l'erba cipollina tagliuzzata e foglie di prezzemolo e di timo, suddividete la zuppa nelle ciotole e servite decorando con altre erbe e con qualche crostino di pane.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 25 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **COZZE** 1,5 kg
- **PANNA FRESCA** 250 ml
- **VINO BIANCO** 150 ml
- **BURRO** 20 g
- **SCALOGNO** 1
- **TIMO** 1 mazzetto
- **PREZZEMOLO** 1 ciuffo
- **ERBA CIPOLLINA** 1 mazzetto
- CURRY
- SALE E PEPE

Gattò di patate con sgombri e provola

METTETE le patate in una pentola con acqua fredda e lessatele per 35-40 minuti. Scolatele, sbucciatele, schiacciatele e mescolatele con le uova sbattute, 70 g di burro, il pecorino grattugiato, sale, pepe e noce moscata grattugiata. Foderate uno stampo a cerniera da circa 20-22 cm di diametro con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata, oppure imburrate una teglia da crostata. Versatevi metà del composto e livellatelo. Disponetevi sopra metà delle fette di provola, aggiungete gli sgombri sgocciolati e spezzettati, lo scalogno e il prezzemolo tritati. Completate con la provola rimasta, coprite con altro composto di patate e completate con fiocchetti di burro. Cuocete il gattò in forno già caldo a 180°C per 45-50 minuti finché il tortino sarà ben dorato in superficie. Lasciate intiepidire, sformate e servite.
È ottimo anche da gustare il giorno dopo, riscaldato in forno.

INGREDIENTI

PATATE 1,5 kg
UOVA 4
PECORINO GRATTUGIATO 150 g
PROVOLA 150 g
SGOMBRI 150 g, filetti cotti
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SCALOGNO 1
BURRO
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE

Mele sciroppate alla cannella

SCIACQUATE le mele, dividetele in quarti, privatele del torsolo e sbucciatele, poi irroratele con succo di limone per evitare che la polpa annerisca. Trasferite lo zucchero in una casseruola, unite 400 ml di acqua e la stecca di cannella e cuocete a fiamma bassa per 4-5 minuti, finché si sarà formato uno sciroppo fluido. Aggiungete le mele, mettete il coperchio e proseguite la cottura per circa 25 minuti: le mele dovranno risultare morbide, ma non sfatte. Lasciatele raffreddare nel loro sciroppo. Prelevate gli spicchi di mela con il mestolo forato e adagiatene 3 in ciascuna coppa da dessert. Scaldate lo sciroppo a fiamma dolce per 1-2 minuti, spegnete e incorporate il burro freddo a fiocchi, distribuitelo sulle mele e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 5 MIN | Cottura 32 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- MELE STARK O GOLDEN 3
- ZUCCHERO SEMOLATO 150 g
- BURRO 20 g
- CANNELLA 1 stecca
- LIMONE

A cura di Fabio Ceruti

Ma che bella l'Olanda!

A spasso tra i canali, nei musei, sulle lunghe spiagge atlantiche, in un paese che sorprende sempre. Anche a tavola

IL SUO NOME più corretto è Paesi Bassi ed è una delle nazioni più progredite e con il più alto tenore di vita dell'Unione Europea. Qui tradizione e innovazione dialogano costantemente: capolavori artistici, mulini a vento, caffè Art Decò convivono con architetture che guardano al futuro, quartieri di design e infrastrutture all'avanguardia. Basta pensare agli antichi canali di Amsterdam o alle torri di vetro e acciaio di Rotterdam. E ancora, ai vicoli settecenteschi di Utrecht o all'avvenieristico sistema di dighe del Progetto Delta, che negli anni ha strappato al mare quasi la metà della superficie del Paese. Proprio grazie a questa conformazione territoriale, circa 2/3 della superficie sono destinati all'agricoltura. E fu addirittura il pittore Vincent Van Gogh, nella sua opera *I mangiatori di patate,* esposta al Rijksmuseum, a immortalarne su tela il suo prodotto più diffuso. Molto sostanziosa, la cucina olandese si destreggia quindi tra ortaggi, legumi, carne di maiale, aringhe e soprattutto formaggio. Proprio quest'ultimo è, forse, il "souvenir" più apprezzato dai turisti in visita qui, che possono anche partecipare a veri e propri tour organizzati nei luoghi di produzione.

Come arrivare

In due ore di volo

L'Olanda dispone di due aeroporti principali: Amsterdam e Rotterdam. Entrambi hanno voli giornalieri in arrivo da Milano e Roma con la compagnia di bandiera KLM o con Alitalia. Su Amsterdam atterrano anche diverse compagnie low cost.

Cosa vedere

Arte, spiagge e mulini a vento

Tra le varie attività: attraversate in battello i canali di Amsterdam e visitate i suoi numerosi musei di arte fiamminga. Fate un salto anche all'Aia e regalatevi una passeggiata sulle sue ampie spiagge sull'Atlantico. E, da Rotterdam, raggiungete in bici i famosi mulini di Kinderdijk.

Dove mamgiare

MERO

Vissershavenweg 61-E, 2583 DL Den Haag, Paesi Bassi – Tel: +31703523600

Questa brasserie molto chic, situata nei pressi del porto di Scheveningen, località di mare a due passi dall'Aia, offre pesce freschissimo di giornata. Da provare il grande piatto di frutti di mare, tra cui ostriche, astice e granchio reale.

HMB RESTAURANT

Holland Amerikakade 104, 3072 MC Rotterdam, Paesi Bassi – Tel: +3110760 0620

Situato alla base della torre De Rotterdam, il più alto grattacielo d'Olanda, la vetrata di questo ristorante si affaccia sullo scenografico Erasmus Bridge. Propone un'ottima cucina creativa ma a costi ragionevoli, per tutte le tasche.

CAFÉ HOPPE

Spui 18-20, 1012 XA Amsterdam, Paesi Bassi – Tel: +31204204420

Questo caffè, tra i più antichi di Amsterdam, è l'ideale per assaporare l'autentica atmosfera olandese: rumoroso e affollato, ma non per questo meno affascinante, serve birra e veloci spuntini locali da condividere in compagnia, come le famose crocchette.

Dove dormire

HOTEL NOT HOTEL

Piri Reïsplein 34, 1057 KH Amsterdam, Paesi Bassi - Tel: +31208204538

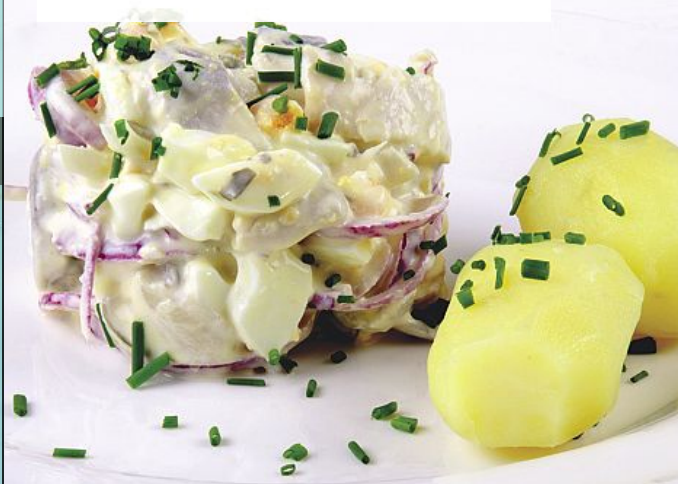
Come dice il nome, questo hotel non è un hotel: le sue camere sono vere e proprie installazioni artistiche a tema, ricavate in un tram, dietro una libreria segreta o dentro a una simil casa iberica.

Insalata di aringhe fumè

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTI DI ARINGHE AFFUMICATE 200g — **PATATE** 400g — **MELE GRANNY SMITH** 1 grande — **CIPOLLE ROSSE** 1 grande — **LATTE INTERO** 150ml

PER LA SALSA: YOGURT GRECO 200 ml — **ERBA CIPOLLINA** 5 fili — **SUCCO DI LIMONE** 65 ml — **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 20 ml — SALE E PEPE NERO

L'aringa è uno degli ingredienti preferiti dagli olandesi: ad alcuni estimatori piace addirittura consumarla cruda, privata solo della testa. Disponibile "in tutte le salse" nei numerosi chioschi di street food delle diverse città, spesso è la base per gustose insalate. Per prepararne una, prendete i filetti di aringhe e tagliateli a striscioline sottili e lasciateli in ammollo nel latte per diverse ore, meglio se per una notte. Lasciate in acqua per lo stesso tempo anche le cipolle finemente tagliate. Fate poi bollire le patate senza sfaldarle e, una volta cotte, pelatele e tagliatele a cubetti. Sbucciate la mela e fatela a spicchi. Scolate infine i filetti e le cipolle e asciugateli bene con carta assorbente. Dopo aver versato in una ciotola le patate, i filetti di aringa, le cipolle e le mele, dedicatevi alla salsa: mischiate lo yogurt greco, l'erba cipollina tritata, il succo di limone filtrato e l'olio. Versate quindi il tutto sull'insalata, aggiustate di sale e pepe e amalgamate bene.

Mille sfumature e sapori di **curry**

Un piatto dal sapore intenso che ha per protagonista il mix di spezie più colorato e vario del mondo

La maggior parte di noi pensa che il curry sia una spezia indiana o che si tratti di una miscela di spezie. In verità "curry" è il nome che viene dato alla pietanza condita con un insieme, variabile, di spezie. Per esempio, curry di pollo, curry di agnello, curry di verdure e così via. Perché variabile? Perché in India pressoché ogni famiglia ha la propria ricetta per ogni genere di piatto, sicché per le cotture al forno si usa il proprio "tandoori masala", per gli stufati di solito un "garam masala" oppure un "vindaloo paste" ognuna delle quali ha una composizione diversa. Ma non vi sono solamente i curry indiani, ve ne sono anche di matrice thai, solitamente più piccanti, oppure giapponesi o cinesi. Per semplificare faremo un esempio di miscela di garam masala, probabilmente la più diffusa nei paesi occidentali. Con un'avvertenza: ingredienti e dosaggi sono variabili, cosicché troverete in commercio hot masala o mild masala, a seconda del grado di piccantezza (che normalmente si intensifica mano a mano che si procede dal nord sino al sud dell'India). Ciò premesso, ecco le spezie che di norma concorrono e che sono reperibili in una buona erboristeria: curcuma, zafferano, cardamomo, zenzero, chiodi di garofano, semi di cumino, cannella, macis o noce moscata, semi di coriandolo, semi di fieno greco, anice, pepe nero, peperoncino. Si pestano nel mortaio sino a ridurle a una polvere omogenea (il masala) che, opportunamente chiusa in un vasetto di vetro, si conserverà a lungo. Di ottime ricette per preparazioni di curry se ne trovano a bizzeffe. Un consiglio? Prima di procedere, tostate bene il mix di spezie in una padella asciutta in modo tale che tutti gli aromi si sprigionino al meglio.

Luca Turchi

CURRY DI POLLO AL LATTE DI COCCO

Tagliate 400 g di petto di pollo a pezzetti e infarinatelo. Tritate una cipolla e fatela stufare in padella con 3 cucchiai di olio di semi o di burro chiarificato e 3 cm di radice di zenzero grattugiata. Poi, alzate la fiamma e aggiungete il pollo. Quando è dorato, ricopritelo con un bicchiere di latte di cocco, un cucchiaio di "masala mild" precedentemente tostato in una padella, un cucchiaino di curcuma e abbassate la fiamma. Lasciate cuocere per 20-25 minuti. Dovrà risultare molto cremoso grazie alla farina e al latte di cocco. Servitelo con coriandolo tritato e riso basmati lessato.

Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

Camilla Soffritti

Tortino veloce di patate

INGREDIENTI

PER 3 TORTINI IN COCCIO MONOPORZIONE:
PATATE 1 k — **UOVA** 2 — **PANCETTA AFFUMICATA A CUBETTI (O SALSICCIA)** 100 g — **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 50 g — **MOZZARELLA A FILETTI** 50 g — OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — SALE — AROMI A PIACERE

UNGETE tre stampi monoporzione con olio extravergine di oliva. Poi, lessate le patate in acqua bollente fino a renderle sode, quindi lasciatele raffreddare. Pelatele e tagliate a fette non troppo sottili. Disponetele quindi in uno strato negli stampi, aggiungete qualche cubetto di pancetta e il formaggio grattugiato. Create il secondo strato con le patate, la pancetta e la mozzarella tagliata a filetti. Infine, insaporite con parte delle uova sbattute e il formaggio restante. Regolate il sale e aromatizzate. Cuocete i tortini a 180°C per 15 minuti nel forno ventilato, Quando si è formata la crosticina, togliete dal forno.

Marika Dolciotti

Crostata di cavoli strascinati

INGREDIENTI

PER LA PASTA SFOGLIA (LIGHT):
FARINA 00 300 g — **OLIO DI SEMI** 50 ml — **YOGURT BIANCO MAGRO** 100 ml — SALE
PER LA FARCITURA: CAVOLO VERZA 1 — **MOZZARELLA** 1 — **CIPOLLA** 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA — VINO BIANCO— ROSMARINO — AGLIO IN POLVERE

TAGLIATE il cavolo verza e poi lessatelo in acqua salata. Per la pasta sfoglia (light), versate in una ciotola lo yogurt, unite la farina, l'olio di semi e il sale, quindi impastate. Poi, formate una palla e fate risposare. Quando il cavolo è cotto, scolatelo e trasferitelo inuna pentola bassa antiaderente con un filo di olio e poco vino bianco, fatelo saltare e quindi insaporite con rosmarino e aglio in polvere. Coprite e lasciate cuocere per 10/15 minuti. Intanto, stendete l'impasto sella sfoglia e disponetelo in una tortiera. Regolate i bordi con una rotella taglia pasta e quindi farcite con il cavolo, poi aggiungete la mozzarella e la cipolla a fette. Dagli avanzi di pasta ricavate delle striscette per decorare la crostata. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 50 minuti circa.

Tina Luppino

Rose ai mirtilli

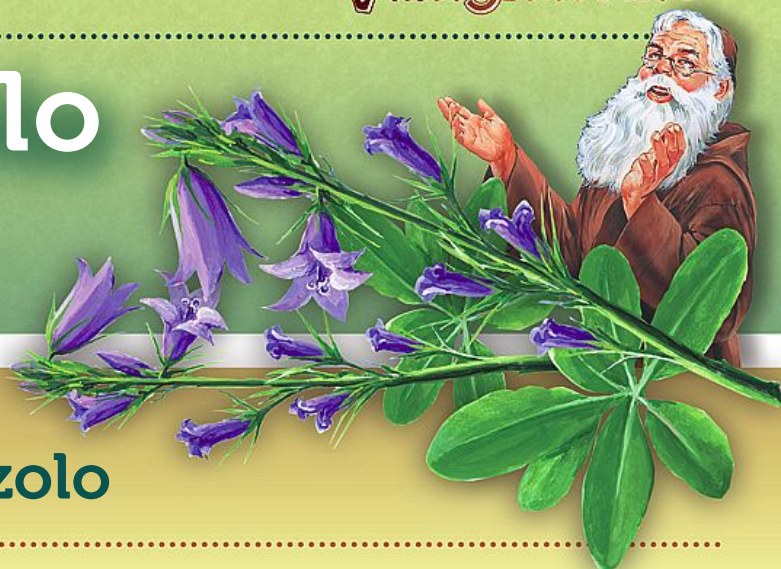
VERSATE nel bicchiere del frullatore le mandorle, la banana a fette, lo zucchero, le due farine setacciate con il lievito, l'olio e il latte, quindi frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungete i mirtilli, mescolate e distribuite l'impasto negli stampi da forno. Infornate a 180°C per 20 minuti e comunque fino a che le rose sono dorate.

INGREDIENTI

MANDORLE 1 busta — **BANANA** 1 — **ZUCCHERO DI CANNA** 80 g — **FARINA MANITOBA** 100 g — **FARINA GRANO SARACENO** 100 g — **LIEVITO** mezza bustina — **OLIO** 60 ml — **LATTE** 80 ml — MIRTILLI

CURARSI A TAVOLA RICETTE FACILI CON ERBE OFFICINALI DI

Raperonzolo

Nome latino *Campanula rapunculus* L.
Famiglia *Campanulaceæ*

Frittelle di raperonzolo

Ingredienti per 4 persone

200 g di foglie e radici di raperonzolo
100 g di farina "00"
100 g di maizena (amido di mais)
1 bicchiere di acqua frizzante fredda
olio per friggere
sale

Pulire bene e lavare le radici di raperonzolo, tagliare a bastoncini quelle che risultano piuttosto grosse. Mescolare in una terrina la farina "00" e la maizena con acqua frizzante fredda. Passare le foglie intere e le radici di raperonzolo nel composto e friggerle in abbondante olio. Servire le frittelle calde con una spolverata leggera di sale.

Proprietà | Il raperonzolo contiene molta vitamina C, proteine, sali minerali e sostanze resinose. La radice è ricca di inulina e ben si presta al consumo per individui con problemi di diabete. La pianta tutta esercita proprietà antinfiammatorie, particolarmente per le infiammazioni del cavo orale, nonché benefici effetti digestivi, lassativi e diuretici.

Parti usate | Si possono impiegare le foglie della rosetta basale, i fiori e le radici.

Uso in cucina | È una pianta commestibile assai ricercata, le cui caratteristiche culinarie sono note da tempi antichi e descritte in numerosi testi che trattano argomenti di cucina. Le prime ricette a stampa a base di raperonzolo di cui abbiamo testimonianza risalgono al XVIII secolo. Le carnose radici del raperonzolo sono usate come ortaggio per il loro sapore dolciastro e gradevole, dovuto anche all'elevato contenuto di inulina e, tagliate a fettine, possono essere utilizzate crude in insalata o lessate. Le foglie della rosetta basale, col loro sapore amarognolo ma gustoso, arricchiscono i miscugli crudi insieme ad altre erbe e insalate, e ben si prestano anche per preparare zuppe, paste asciutte, minestre e torte. Le foglie, i fiori e le radici lessate e condite con olio evo, aceto e acciughe sono un piatto classico della cucina laziale. Al raperonzolo sono dedicate sagre specifiche. Fra queste la "Sagra del Raperonzolo" a San Giovanni in Galilea, nel comune di Borghi (vicino a Cesena) che si tiene la prima domenica dopo Pasqua o quella "A Tavola col rapunzolo di Villaga" nei Colli Berici, in provincia di Vicenza. Per soddisfare la crescente richiesta di mercato, il raperonzolo viene anche coltivato, soprattutto in Romagna.

Origine del nome | Il nome *Campanula* deriva direttamente dalla forma del fiore (dal latino *campanula*, piccola campanella), mentre il secondo termine, *rapunculus*, richiama la forma a rapa o rapanello della radice, che è un lungo fittone bianco.

Habitat | Cresce negli incolti, lungo le siepi, nei prati, nei vigneti e oliveti, dalla pianura fino ai 1500 metri di altitudine in tutta la Penisola, isole escluse.

Coltivazione | Si può coltivare agevolmente anche nell'orto, in posizione non troppo soleggiata e terreno fresco e profondo. I semi sono facilmente reperibili presso i negozi specializzati e possono essere seminati nel corso della primavera a file distanti circa 20 cm. I semi sono molto piccoli, quindi è utile mantenerli superficiali, ricoprendoli con pochissima terra e mescolandoli con sabbia per non avere piantine troppo fitte. La stessa tecnica viene adottata per la coltivazione nei giardini a scopo ornamentale. In alcune regioni italiane il raperonzolo rientra fra le specie protette.

Raccolta | Al primo anno si raccolgono le foglie delle rosette basali e le radici sottili, che si mangiano crude o lessate in insalata; sul finire dell'inverno si raccolgono le radici ormai ingrossate.

Conservazione | Le parti commestibili del raperonzolo si consumano fresche.

Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino

Tel. 075 5069369

Meglio i cereali oppure i legumi?

Tutti e due. E insieme. Presenti nello stesso pasto, questi alimenti formano la combinazione ideale

"Dottoressa, al posto di pasta e fagioli posso mangiare una zuppa di cereali?" La confusione alberga sovrana sulla distinzione tra cereali e legumi, complice la parola "zuppa" che pare capace di trasformare una categoria di alimenti in un'altra. Vediamo di approfondire alcuni concetti base, al fine di chiarire quelle differenze che vi permettano di costruire piatti bilanciati. Un piatto composto da carboidrati e legumi è il piatto "perfetto" dal punto di vista nutrizionale. Volete sapere perché? Dunque, i legumi sono un'ottima fonte vegetale di aminoacidi (i costituenti base delle proteine). Nei legumi, però sono presenti tutti gli aminoacidi necessari per costruire le proteine, tranne uno.

E ALLORA COME SI FA? Associando i legumi ai carboidrati, che contengono proprio l'aminoacido mancante, si riesce a completare la necessità aminoacidica del corpo. Quindi, per capirci meglio: i legumi contengono tutti gli aminoacidi di cui il nostro corpo ha bisogno, tranne uno, per questo motivo devono essere consumati in presenza di carboidrati, che contengono questo aminoacido. Perciò, ceci, fagioli, lenticchie, piselli o soia vanno consumati sempre con i carboidrati (pane, pasta, riso, orzo, farro, cous cous, patate, grano, etc). Di qui l'inutilità per fini plastici (che significa capacità di costruire proteine per il nostro corpo) di mangiare i legumi assoluti, senza che all'interno dello stesso pasto ci sia un carboidrato: non essendoci tutti gli aminoacidi necessari per scrivere tutte le proteine di cui abbiamo bisogno, questi aminoacidi seguono un destino diverso, ovvero energetico più che plastico (per questo mi rivolgo ai cercatori di muscoli: attenzione a bilanciare i pasti nel loro contenuto di aminoacidi essenziali!). Ora possiamo tornare alla domanda iniziale: possiamo sostituire pasta e fagioli con una zuppa di cereali?

CARI AMICI, FUGHIAMO OGNI DUBBIO quelle zuppe a cui fate riferimento sono zuppe di cereali, ovvero di c-a-r-b-o-i-d-r-a-t-i. Può succedere anche che, in mezzo a orzo, farro e grano saraceno, ci sia anche qualche legume, ma fondamentalmente sono un misto di carboidrati. Inoltre, cuocendoli come una zuppa, e quindi senza scolarli dall'acqua di cottura, hanno un altissimo indice glicemico. Perché? Perché quando non scolate i carboidrati, l'amido resta nell'acqua e concorre ad aumentare la velocità e la quota di zuccheri che arrivano nel sangue.

UNA PROVA MOLTO SEMPLICE? Queste zuppe di cereali, quando si raffreddano formano una sorta di gel, dovuto proprio all'eccesso di amido presente. Come quando cucinate il risotto, rispetto al riso bollito e scolato. Perciò, il mio consiglio è lasciare che la zuppa di fagioli sia fatta di fagioli, o al limite di un misto di legumi, a cui aggiungerete una fetta di pane o un pugno di pasta per completare le necessità aminoacidiche del vostro pasto.

Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.monicacimino.it Facebook: diet coach*

{ Tutti i giorni in tv }

Appuntamento alle 12.05 su Italia 1 con Tessa Gelisio e i suoi ospiti. Per festeggiare al meglio i dieci anni della trasmissione sono in arrivo tante novità. Restate collegati

Cari amici di Cotto e mangiato, chi di voi ci segue da anni sa che il mese di febbraio è da sempre il periodo in cui il nostro "cantiere" è in fermento. Ogni anno a febbraio, impostiamo il nostro percorso con voi, stabiliamo date e modalità dei nuovi appuntamenti e diamo corso alle nuove sperimentazioni. A maggior ragione quest'anno, visto che compiamo 10 anni! Ebbene sì, sono già passati dieci anni dalla prima volta che una insospettabile giornalista televisiva, dalla cucina di casa sua, propose al pubblico di Studio Aperto le sue ricette; inventate veramente giorno per giorno per sé e per la sua famiglia. La rubrica è diventata un vero e proprio format; da allora, è un appuntamento fisso all'interno del telegiornale di Italia 1 delle 12.25.

Cinque ricette nuove e facili alla settimana, una al giorno dal lunedì al venerdì e per festeggiare i 10 anni stiamo preparando iniziative speciali e tantissime sorprese. Ora noi torniamo "in cantiere" e non vi anticipiamo nulla!

Ma voi seguiteci in tv e su Facebook; e restate con noi con i prossimi numeri di questa rivista. Vi accompagneremo man mano all'interno della storia del nostro brand e in tutte le novità del mondo di Cotto e mangiato! mondo del quale anche voi fate parte, non solo come telespettatori ma come attori attivi e amici! A presto...

Se avete bisogno di un'idea in più, veniteci a trovare anche sul sito e su facebook:

www.studioaperto.it e clicca su **cotto e mangiato**

Pagina ufficiale **facebook.com/cottoemangiato**

Sul prossimo numero di* Cotto e mangiato *in edicola il 1 marzo

Il protagonista
Gli asparagi

I PIATTI PER RICEVERE

Pesce & legumi: orecchiette con cannellini, cozze e pomodorini, soufflé di piselli con gamberi rossi. E poi, lasagne e costolette che profumano di primavera, grazie alle erbe aromatiche.

Speciale Pasqua
Menu per un pranzo speciale, ricette con l'agnello e dolci decorati

SCUOLA DI CUCINA

Mozzarella in carrozza, ecco la ricetta perfetta.
Pate à bomb: il segreto per preparare dolci semifreddi irresistibili, leggeri e sani.
Infine, i cestini di Parmigiano per servire insalate e antipasti.

Saper Comprare
Le zucchine